

**Witam wszystkich.**

Ponownie w tym roku spotykamy się na zdalnym nauczaniu . W tym tygodniu po staremu.

Ponieważ okres walki z wirusem , to przede wszystkim czas spędzony w domu , aby łatwiej było nam było go spędzić ,przesyłam Wam zestawy ćwiczeń do wykonania właśnie w warunkach domowych. Wybierzcie spośród przesłanych propozycji te , które Wam najbardziej odpowiadają i ćwiczcie.

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe** przeznaczone są dla każdego, kto chce zachować zdrowie, kondycję i uniknąć [bółów kręgosłupa](#). Nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu. Ćwiczenia pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała, zwiększają zakres ruchomości w stawach i poprawiają ogólną sprawność. Są znakomitą uzupełnieniem [treningów kardio](#), przyspieszając w ten sposób spalanie tkanki tłuszczowej.

## **Ćwiczenie 1.**

Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

## **Ćwiczenie 2.**

Położ się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu.

## **Jak ćwiczyć?**

Proponowane ćwiczenia możesz wykonywać jedno po drugim w ramach treningu ogólnorozwojowego.

Zasady są następujące: każde ćwiczenie powtórz **12 razy** (przy podziale na strony po 12 razy na każdą stronę). Trening wykonuj **3 razy w tygodniu**, między poszczególnymi treningami zachowuj przynajmniej 1 dzień przerwy.

Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem i rozciągnięciu mięśni po skończonym wysiłku - to bardzo ważne! Jeśli nie rozciągniesz mięśni, pozostaną spięte i nie odczujesz ulgi w dolegliwościach bólowych. Możesz też bardziej odczuwać zakwasy.

### Ćwiczenie 3.

Zrób **przysiad**. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możesz trzymać hantle.

### Ćwiczenie 4.

Zrób deskę na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

### Ćwiczenie 5.

Położ się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

### Ćwiczenie 6.

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

### Ćwiczenie 7.

Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powrót do pozycji startowej.

### Ćwiczenie 8.

Zrób plank. Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym.

## Trening na kanapie

### Ćwiczenia na kanapie - przykłady

Trening na kanapie jest dedykowany każdemu. Z powodzeniem mogą go praktykować zarówno doświadczeni kanapowcy jak i amatorscy sportowcy. Ćwiczenia dobrane są tak, by były jak najbardziej bezpieczne dla naszego ciała, a przy tym pobudzały je do pracy i zwiększały poziom naszej sprawności.

#### Unoszenie nogi do wewnątrz

Położ się na boku i nogę, która jest na zewnątrz, zegnij w kolanie i umieść wygodnie przed sobą. Podeprzyj głowę dłonią lub połącz ją swobodnie na poduszce. Wyprostuj nogę, na której leżysz, obciągnij palce stóp i zacznij unosić ją w górę najwyżej jak potrafisz. Pamiętaj, aby w momencie maksymalnego zakresu ruchu zrobić krótką pauzę.

- **Kierowanie kolana do zewnątrz**

Położ się na boku ze zgiętymi i podkulonymi kolanami. Umieść je nieco niżej niż twoje biodra. Napnij brzuch, zbliżając żebra do miednicy. Zacznij unosić kolano do góry, uruchamiając mięśnie pośladkowe. Przy maksymalnym zakresie ruchu dociśnij pośladek i utrzymaj go nieco dłużej w górze

- **Mostki biodrowe**

Położ się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Rozstaw stopy na szerokość swoich bioder a kolana skieruj na zewnątrz. Powoli unosź pośladki ku górze, mocno je zaciskając. Ręce powinny swobodnie spoczywać po bokach ciała. Idź w górę do momentu aż twoje pośladki będą tworzyć linię prostą z kręgosłupem. Pamiętaj, aby ruch unoszenia bioder był poprzedzony delikatnym podwinięciem miednicy pod siebie.

- **Unoszenie bioder w leżeniu na boku**

Położ się na boku, zegnij nogi w kolanach, napnij mięśnie brzucha i podeprzyj się na łokciu. Twój bark powinien znajdować się nad łokciem. Zaczynij unosić biodra w górę do momentu aż twój kręgosłup znajdzie się w linii prostej.

- **Unoszenie bioder w leżeniu na boku + noga w górę**

Unieś biodra w górę, leżąc na boku tak, jak w ćwiczeniu numer 4. Kiedy będziesz już w górę, unieś zgiętą nogę w kierunku sufitu i

wytrzymaj tak dłuższą chwilę. Pamiętaj, aby kolana znajdowały się mniej więcej w tej samej linii. Nie puszczaj mięśni brzucha!

- **Sięganie do stóp**

Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Rozstaw stopy nieco szerzej niż biodra. Napnij mięśnie brzucha i unieś tułów, sięgając dłońmi w kierunku stóp. Pamiętaj, aby nie garbić się i utrzymywać prosty kręgosłup przez cały czas trwania ćwiczenia.

- **Nożyce pionowe**

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami. Napnij brzuch, obciągnij palce stóp i zacznij wykonywać pionowe nożyce. Ćwiczenie wykonuj energicznie.

- **Rowerek**

Położ się na plecach i unieś nogi zgięte w kolanach ku górze. Zapleć za głowę dłonie i delikatnie podnieść kark. Zaczynij wykonywać rowerek, prostując nogi w kolanach i uginając je naprzemiennie.

- **Pompki tricepsowe w oparciu o kanapę**

Ten rodzaj pompek świetnie wyrzeźbi twoje **tricepsy**. Usiądź na podłodze blisko brzegu kanapy i podeprzyj się na dłoniach. Następnie unieś biodra w górę i zacznij opuszczać i podnosić tułów, naprzemiennie uginając ręce w łokciach i prostując je. Dbaj o to, aby nie wypychać barków w przód i mocno ściągać łopatki do siebie. Łokcie trzymaj jak najbliżej tułowia. Ćwiczenia możesz wykonywać z prostymi lub zgiętymi nogami.

- **Siadanie na kanapie + prostowanie nóg**

Stań blisko kanapy z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Zaczynij powoli schodzić w dół i kiedy już usiądziesz na kanapie, wyprostuj nogi i unieś je w górę, jak najwyżej potrafisz. Nie przechylaj w tył tułowia i pracuj mocno mięśniami brzucha.

Ponownie wykonaj **przysiad**.

- **Wygięcia kręgosłupa**

Wykonaj klęk podparty na kanapie. Zaczynij wyginać kręgosłup w górę, przeciągając się jak kot. Kieruj brodę w kierunku mostka. Następnie wykonaj wygięcie w dół, mocno kierując głowę w kierunku sufitu. Spróbuj także zrobić kilka kół klatką piersiową raz w jedną stronę, raz w drugą.

- **Odwodzenie ręki w leżeniu na boku**

Położ się na boku i podeprzyj na łokciu. Wyciągnij rękę w górę i dość wolno skieruj ją w dół, w kierunku swojej głowy, jakbyś chciał podnieść coś z podłogi. Następnie wróć kończyną do pozycji wyjściowej. Dodaj do tego ruchu klatkę piersiową i głowę, powinny synchronicznie poruszać się w raz z ręką.

## Ćwiczenia na kanapie - plan treningowy

Trening na kanapie możesz wykonywać każdego dnia i o każdej porze. Stanowi on podstawowy rozruch, który powinniśmy wykonywać codziennie i nie jest na tyle intensywny, aby po wskazanych ćwiczeniach potrzeba było dłuższej regeneracji.

Ilość powtórzeń możesz swobodnie redukować, dostosowując trening do indywidualnych potrzeb swojego ciała. Ćwiczenia na kanapie obejmują jeden obwód treningowy, ale z czasem możesz dodawać kolejne obwody do swojej jednostki treningowej.

| Ćwiczenie                                         | Ilość powtórzeń / czas trwania         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Unoszenie nogi do wewnątrz                        | 12 powtórzeń na stronę                 |
| Kierowanie kolana na zewnątrz                     | 12 powtórzeń na stronę                 |
| Mostki biodrowe                                   | 12 powtórzeń                           |
| Unoszenie bioder w leżeniu na boku                | 10 powtórzeń                           |
| Unoszenie bioder w leżeniu na boku + noga w górze | 5 powtórzeń na stronę 5 sekund w górze |
| Sięganie do stóp                                  | 12 powtórzeń                           |
| Nożyce pionowe                                    | 20 sekund                              |

---

|         |           |
|---------|-----------|
| Rowerek | 20 sekund |
|---------|-----------|

---

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Pompki tricepsowe w oparciu o kanapę | 10 powtórzeń |
|--------------------------------------|--------------|

---

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Siadanie na kanapie + prostowanie nóg | 10 powtórzeń |
|---------------------------------------|--------------|

---

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Wygięcia kręgosłupa | 30 sekund |
|---------------------|-----------|

---

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| Odwodzenie ręki w leżeniu na boku | 12 powtórzeń na stronę |
|-----------------------------------|------------------------|

---

Jeśli masz możliwość nagrać filmik ze swojej aktywności to nagraj i prześlij mi na [email-mariusz.rosinski@soswdnr.pl](mailto:email-mariusz.rosinski@soswdnr.pl)

Jeśli potrzebujesz indywidualnej konsultacji ,proszę o kontakt poprzez dziennik elektroniczny.

Mariusz Rosiński