

Ćwiczenia w ramach lekcji wychowania fizycznego na kolejny tydzień.

Na początku każdego zajęcia stosujemy znaną nam rozgrzewkę. Patrz na propozycję z zeszłych tygodni. Przypomnę;

20 powtórzeń każdego ćwiczenia

- 1) Wymachy ramion
- 2) Krążenia ramion
- 3) Krążenia ramion w tył i w przód tułowia
- 4) Krążenia
- 5) Skłony, skręty,
- 6) Przysiady w przód
- 7) Wypadki w przód
- 8) Skłony
- 9) Skręty tułowia nadgarstków ramiona w bok
- 10) Skrętoskłony krążenia głowy

Rozpoczynamy ćwiczenia na mięśnie brzucha w warunkach domowych. Przypominam, aby ćwiczenia przyniosły pożądane efekty muszą być wykonywane systematycznie.

Przypominam ćwiczenia, które powinniście już dobrze znać

1. Ćwiczenia na kaloryfer: pająk

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Wyciągnij obie ręce do góry odchylając tułów nieco do tyłu, nogi unieś 3-4 centymetry nad ziemię. Podciągnij kolana do klatki piersiowej najwyżej jak potrafisz. Jednocześnie opuść ręce i obejmij zgięte kolana rękami. Powróć do początkowej pozycji unosząc ręce do góry i prostując nogi. Pamiętaj, aby podczas całego ćwiczenia

nie dotykać stopami podłoża ani nie wspierać się na rękach. Zrób 25 powtórzeń.

2. Ćwiczenia na kaloryfer: sprężyna

Położ się na plecach, ręce wyciągnij wzdłuż ciała. Nogi podnieś (prostopadle do podłogi). Nie odrywając dłoni od podłoża, unieś biodra do góry razem z nogami (powinny być lekko ugięte). Wykonuj sprężynujący ruch nogami w górę i w dół. Uwaga – nie opuszczaj bioder! Powinny być cały czas lekko uniesione nad ziemię. Zrób 2 serie po 25 powtórzeń.

3. Ćwiczenia na kaloryfer: paczka

Usiądź na podłodze, nogi i plecy proste. Oburącz chwyć piłkę (w zależności od twojej sprawności – może to być zwykła piłka do gry, piłka lekarska lub obciążnik) i umieść ją po prawej stronie ciała przy biodrze. Unieś ugięte nogi nad ziemię pod kątem ok. 45 stopni. Skręcając i lekko unosząc tułów, przenoś piłkę raz na jedną, raz na drugą stronę ciała. Nogi powinny być cały czas nad ziemią, plecy proste. Wykonaj 2 serie po 20 powtórzeń na każdą stronę.

4. Ćwiczenia na kaloryfer: V up

Położ się na plecach. Nogi podnieś do kąta ok. 90 stopni, lekko ugnij kolana. Podciągnij kark i tułów do góry wyciągając obie ręce w kierunku stóp, a następnie wróć do pozycji leżenia na plecach (nogi trzymaj stale w górze). Staraj unosić ręce jak najwyżej, najlepiej do kostek. Zrób 30 podciągnięć.

5. Ćwiczenia na kaloryfer: crunch W leżeniu na plecach unieś nogi do góry i ugnij kolana pod kątem prostym. Spleć stopy. Dłonie umieść za głową. Podciągaj tułów do góry do momentu uniesienia barków – odcinek lędźwiowy nie powinien odrywać się od ziemi. Pamiętaj, aby przy wykonywaniu tego ćwiczenia nie ciągnąć głowy do przodu za pomocą rąk, ponieważ może to spowodować uraz odcinka szyjnego kręgosłupa. Zrób jedną serię po 45 powtórzeń.

6. Ćwiczenia na kaloryfer: brzuszki z rotacją

Położ się na plecach, nogi ugnij w kolanach. Ręce połów za głową lub skrzyżuj je na klatce piersiowej. Odrywając barki od podłoża, wykonuj spięcia brzucha ze skretem tułowia – raz w stronę prawej, raz lewej nogi. Pamiętaj, aby w trakcie ćwiczenia kręgosłup lędźwiowy przylegał do ziemi. Zrób 20 brzuszków. 7.

Ćwiczenia na kaloryfer: wspięcia górskie Przyjmij pozycję deski – upewnij się, że

plecy są proste, a dłonie znajdują się dokładnie pod barkami. Uginając prawą nogę, podciągnij kolano do klatki piersiowej. To samo zrób z drugą nogą. Wykonuj ruch dokładnie i powoli, aby dobrze poczuć pracę mięśni brzucha. Ćwicz wspięcia przez minutę.

Żeby ćwiczenia na mięśnie brzucha przyniosły szybki efekt: • Wykonuj zestaw treningowy na mięśnie brzucha co najmniej 3 razy w tygodniu. • Oprócz ćwiczeń na kaloryfer stosuj inne treningi – każda dodatkowa aktywność fizyczna przyspieszy rozrost tkanki mięśniowej.

Jako zadanie domowe macie samodzielnie zrobić test z deski(plank)

Przystępujecie do ćwiczenia i mierzycie czas. Wynik przesyłacie mi na adres email Mariusz.rosinski@soswdnr.pl

Macie czas do 13.11.2020.

Jak prawidłowo wykonać plank , znajdziecie w poniższym linku;

https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSIE&ab_channel=TreningFitness
[s](#)

Mariusz Rosiński