

Witam w kolejnym tygodniu naszej pracy.

Cały czas ćwiczymy , tak , aby podtrzymać swoją sprawność fizyczną oraz psychiczną , bo pamiętamy „W zdrowym ciele ,zdrowy duch”

Cały czas korzystamy z zadań i ćwiczeń przesłanych Wam w zeszłych tygodniach.

Starajmy się ćwiczyć codziennie , nie koniecznie długo , ale systematycznie .Jak tylko możecie bezpiecznie wyjść na dwór i w tych warunkach zażyć ruchu w formie marszu , biegu , czy ćwiczeń ogólnorozwojowych ,to jak najbardziej . (pamiętajcie o maseczce)

Moje propozycje na ten tydzień.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i obręczy barkowej** do wykonania w domu. Są to proste ćwiczenia , które znacie .Aby było Wam łatwiej ćwiczyć włączcie film i ćwiczcie razem z prowadzącym

[www.youtube.com/watch?v=beXhZXqhIII](http://www.youtube.com/watch?v=beXhZXqhIII)

### **Kontynuujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Na ten tydzień proponuję znane już Wam ćwiczenia do powtarzania 3 razy w tygodniu;

Ćwiczenie 1. Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

Ćwiczenie 2. Połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu.

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

Ćwiczenie 6. Połóż 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 powróć 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.

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

Prześlijcie na moja skrzynkę emil; [Mariusz.rosinski@soswdnr.pl](mailto:Mariusz.rosinski@soswdnr.pl) informację o tym jak ćwiczycie , możecie dołączyć filmiki lub zdjęcia z ćwiczeń.

Pan Maiusz