

wf kl.II Spdp, 03.11. do 06.11

WITAM SERDECZNIE. DZISIAJ PROSTY ZESTAW GIMNASTYKI PORANNEJ.

a.) Ćwiczenia oddechowe.

Wdychanie i wydychanie powietrza wraz z unoszeniem rąk w górę.

Stoimy w pozycji wyprostowanej i zaczynamy wdychając powietrze wraz z unoszeniem rąk do góry robimy to powoli a powietrze wdychamy nosem, następnie wypuszczamy powietrze buzią wraz z jednoczesnym opuszczaniem rąk w dół. Tak wykonywane ćwiczenie powtarzamy 8 razy

b.) Ćwiczenia rozciągające

1. Napinanie mięśni zginających bioder.

Uklęknij na poduszce i podeprzyj się oburącz. Oprzyj prawą stopę o podłogę przed sobą. Trzymaj plecy i biodra wyprostowane. Wykonaj nacisk biodrami do przodu. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

2. Napinanie mięśnia czterogłowego.

Stań prosto ze złączonymi nogami, wspierając się jedną ręką np. o krzesło, ścianę lub drzewo. Ugnij lewą nogę w kolano i chwyć za kostkę lewą ręką. Trzymaj uda razem i ciało wyprostowane. Lekko przyciągnij kostkę do pośladków i przytrzymaj w tej pozycji przez 30 sekund. Poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Powtórz to z prawą nogą.

3. Napinanie mięśni łydek.

Stań opierając się oburącz o ścianę. Wsuń prawą stopę przed lewą. Trzymaj lewą nogę tak, żeby była prosta w kolanie, a pięta skierowana w dół i przenieś ciężar ciała do przodu uginając prawą nogę w kolanie. Wytrzymaj tak przez 30 sekund. Poczujesz napięcie z tyłu pod lewym kolaniem i w dole łydki. Powtórz tym razem z ugiętym lewym kolaniem i z lewą piętą ciągle na podłodze. Utrzymaj te pozycje. Tym razem poczujesz napięcie jeszcze dalej w lewej łydce. Zmień stopy i powtórz serię ćwiczeń z drugą nogą.

4. Napinanie ścięgna udowego.

Połóż się na plecach z wyciągniętymi nogami. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, tak żeby twoje biodro było pod kątem prostym. Złącz obie dłonie z tyłu na udzie poniżej kolana, aby utrzymać udo nieruchomo. Trzymaj swą stopę zgiętą. Lewa noga powinna pozostać wyprostowana (chyba, że czujesz ból w plecach). Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund. Poczujesz napięcie w łydce podkolanem i w niższych partiach uda. Powtórz serię z lewą nogą.

5. Napinanie mięśni pośladkowych.

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami. Ugnij prawą nogę w kolanie i przyciągnij ją do barku, trzymając klatkę piersiową, ramiona i głowę na podłodze. Spłec dłonie dookoła prawego kolana i lekko przyciągnij do przeciwległego ramienia. Zostań w tej pozycji przez 30 sekund. Poczujesz napięcie w pośladkach i na biodrach. powtórz ćwiczenie z lewą nogą.

6. Napinanie mięśni pachwin.

Siedząc na podłodze z wyprostowanymi plecami, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy dotykały się podeszwami. Oprzyj łokcie o wewnętrzną część kolan i naciśnij nogi tak, żeby się rozchyliły jeszcze bardziej (kolana będą stawiały lekki opór). Zostań w tej pozycji przez 30 sekund. Będziesz czuć napięcie mięśni udowych.

7. Ćwiczenie rozciągające.

Siadamy na podłodze z wyprostowanymi nogami które układamy na znak litery V. Następnie prostujemy przed siebie ręce i próbujemy dotknąć nimi końców naszych palców u nóg- 5 razy.

Ciekawe ćwiczenia do wyboru znajdziecie klikając na zamieszczony poniżej link.

Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Miejsce wykonywania ćwiczeń powinno być wolne od niepotrzebnych przedmiotów. Wietrzmy pomieszczenie przed i po ćwiczeniach. Nie wykonujemy ćwiczeń zaraz po posiłku. Ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości. Pozdrawiam.

Artur Wieleba.

Link do ćwiczeń na mięśnie brzucha:

<https://youtu.be/f6ObGRD2-hQ>

Teraz niespodzianka- wirtualna wycieczka po Muzeum Sportu:

<https://www.muzeumsportu.waw.pl/360/>