

Dzień dobry, będę do Was wysyłać ćwiczenia, starając się je dostosować do Waszych możliwości fizycznych oraz warunków domowych. Przypominam, że ćwiczenia wykonujemy w wywietrzonym pomieszczeniu i w luźnym stroju. Przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach, pamiętajmy o umyciu rąk ciepłą wodą i mydłem.

Proszę o informację zwrotną, czy zaproponowane ćwiczenia zostały wykonane na adres: barbara.banderowicz@soswdnr.pl

Ćwiczenia

Do wykonania ćwiczeń potrzebne będą:

- dwie butelki wody 0,5l
- krzesło
- dobry humor

ROZGRZEWKĄ

Każde ćwiczenie rozgrzewkowe wykonujcie ok. 1- 1,5 minuty.

1. Szybki marsz w miejscu.
2. Marsz w miejscu z krążeniem ramion – najpierw minutę w przód, potem minutę w tył
3. Marsz w miejscu z prostowaniem i zginaniem ramion
4. Pajacyki
5. Przeskoki nad butelką

Porozciągajcie się:

1. Nogi szeroko, kolana prosto, pochylcie się, próbując dotknąć ziemi. Jeśli jest to dla Was łatwe – spróbujcie dotknąć podłogi za Waszymi nogami. Pozostańcie w pochyleniu kilka sekund, a następnie wyprostujcie się.
2. Siad płotkarski. Jedna noga prosto przed siebie, druga ugięta. Spróbujcie pochylić się do przodu o prostej nodze i dotknąć czołem kolana.
3. Stańcie i złapcie się za kostkę, przyciągając nogę do pośladka. Odczekajcie chwilę i zmieńcie nogę.

CZĘŚĆ PIERWSZA – RAMIONA

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby

robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotujcie krzesło i dwie butelki wody.

1. Pompki na krześle

Opieramy się o krzesło, pupą nie dotykając go w żaden sposób. Unosimy się i opuszczamy.

Wykorzystujemy do tego tylko siłę ramion, nie podnosimy bioder – są nieruchome!



2. W obie ręce chwytny butelki z wodą.

Uginamy lekko kolana i pochylamy się do przodu, pamiętając o tym, by zachować prosty kręgosłup.

Powoli podnosimy ręce do góry (łokcie lekko ugięte). Opuszczamy powoli ręce w dół, aż do poziomu nóg (tak, żeby ręce się prawie dotknęły).



3. Kładziemy się na macie. Butelki w pozycji wyjściowej powinny być na poziomie piersi.

Podnosimy je

aż do wyprostowania rąk i opuszczamy.



CZĘŚĆ DRUGA – NOGI

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotujcie dwie butelki wody.

1. Przysiady z obciążeniem.

Bierzemy dwie butelki wody, ręce swobodnie zwisają po bokach ciała.

Robimy dokładne przysiady. Nogi na szerokość barków, pupa do tyłu (tak, jakbyście chcieli na czymś usiąść), ciężar ciała bardziej na piętach. Kolana w jednej linii z palcami stóp, kręgosłup prosty.



2. Wykroki z butelkami. Robimy po prostu wypady – z butelkami po bokach, tak jak przy przysiadach. Starajcie się, by kolano nie wyszło przed palce.



CZĘŚĆ TRZECIA – BRZUCH

Ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

1. Opieramy się o krzesło w pozycji wyprostowanej. Żwawo przyciągamy raz jedno, raz drugie kolano do brzucha, utrzymując prostą pozycję.



CZĘŚĆ CZWARTA – PLECY

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotujcie krzesło i dwie butelki wody.

1. Kładziemy się przodem na macie, ramiona i nogi wyprostowane. Powoli ramiona i nogi unosimy do góry i opuszczamy w dół.



2. Chwytny w ręce butelki i robimy to samo, co w poprzednim ćwiczeniu, tyle, że teraz podnosimy tułów, a nogi leżą spokojnie na macie



Pozdrawiam – Barbara Banderowicz.