

Witam Was moi uczniowie

Aby każdy dzień był fajny trzeba go zacząć od ćwiczeń, aktywności ruchowej)

dziś wysyłam wam zestaw ćwiczeń porannych. Dla chętnych można taki trening wykonywać każdego poranka. Sami się przekonacie, że lepiej wtedy będzie wyglądać wasz dzień a to wszystko dzięki endorfinom czyli pozytywnym hormonom, które wytwarzają się podczas wysiłku fizycznego.

Oto kilka porannych ćwiczeń, które możesz wykonać po przebudzeniu, aby pobudzić mięśnie, umysł i dobrze rozpocząć dzień. Wstań więc z łóżka i do dzieła! Gdy tylko uda ci się wyrobić nawyk, poranne ćwiczenia w domu staną się coraz łatwiejsze.

8 porannych ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu:

#### 1. Pajacyki

Jak wykonać:

Pozycja wysoka (stojąca), stopy równoległe

Podskocz podczas rozkładania rąk i nóg do boku

Wróć do pozycji początkowej i powtarzaj przez co najmniej 1 - 2 minut

#### 2. Przysiady

Jak wykonać:

Pozycja wysoka (stojąca), stopy na szerokość bioder, skierowane delikatnie na zewnątrz, ręce skieruj w przód przed klatkę piersiową

Wykonaj przysiad zginając kolana, schodząc w dół staraj się: napiąć mięśnie brzucha, kolana wypychaj na zewnątrz

Podnieś się wbijając pięty w podłogę i z powrotem przejdź do pozycji wyjściowej

Wykonaj 12 powtórzeń

#### 3. Pompka

Jak wykonać:

Pozycja średnia (podpór przodem na dłoniach), nogi zgięte w kolanach

Zegnij kolana i przesun ciężar do przodu, ugnij łokcie a następnie wyprostuj

Jeśli to ćwiczenie okazuje się zbyt proste, wykonaj zwykłą pompkę tzn. na wyprostowanych nogach

Wykonaj 8 - 12 powtórzeń

#### 4. Wypadki w przód

Jak wykonać:

Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder

Zrób krok do przodu, zginając kolano i opuść ciało w kierunku podłogi, plecy są proste, a łopatki ściągnięte

Oba kolana powinny być zgięte pod kątem 90 stopni, jedno do przodu, a drugie do tyłu

Odepnij przednią nogę za pomocą odepchnięcia i wróć do pozycji startowej. Zmień nogę

Wykonaj 12 powtórzeń na każdą nogę

5. Wypychanie nogi do góry w pozycji leżącej z jednoczesnym wypchnięciem bioder w górę

Jak wykonać:

Leżenie na plecach z ugiętymi kolanami, stopy pod kolanami

W leżeniu prostujesz prawą nogę do góry wciskając lewą stopę, przy tym wypychasz biodra w górę

Opuść tułów powoli. Ćwiczenie powtarzaj przez minutę zmieniając nogę

Wykonaj po 8-12 powtórzeń na nogę

6. Drabinka - bieg w podporze

Jak wykonać:

Pozycja średnia (podpór przodem jak przy pompce) nogi wyprostowane w kolanach, dłonie pod barkami

Mięśnie brzucha są mocno napięte, ciało ustawione w jednej linii

Przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej i trzymaj prawą nogę wyprostowaną i tak na zmianę, jeśli chcesz możesz przyspieszyć

Na przemian powtarzaj bieg z kolanem pod klatkę piersiową

Wykonuj bieg przez 1- 2 minut

7. Brzuszki

Jak wykonać:

Pozycja leżąca (na plecach na podłodze, kocu lub macie)

Zegnij kolana, trzymając stopy płasko na podłodze, rozstawiając biodra

Położ ręce za głowę i delikatnie unieś łopatki z maty, łokcie trzymaj otwarte na zewnątrz, broda jest oddalona od klatki piersiowej (wyobraź sobie, że między brodą, a klatką trzymasz jabłko)

Opuść się powolnym i stabilnym ruchem z powrotem

Wykonaj 20 powtórzeń

8. Koci grzbiet

Jak wykonać:

Klęk podparty na dłoniach

Zaokrąglamy plecy do tzw. Kocięgo grzbietu odcinek piersiowy kręgosłupa staramy się jak najmocniej wypchnąć ku górze, chowasz głowę między barki, podwijasz miednicę

Następnie rozluźniasz kręgosłup opuszczasz w dół m. brzucha, wyciągasz głowę do góry, patrzysz na sufit- to ćwiczenie wykonaj 5 razy

Poniżej są zdjęcia różnych ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. Powodzenia



J