

Drodzy uczniowie.

Wiem jak trudno Wam usiedzieć w domu, do tego wszystkiego jesteście w nowej rzeczywistości E-SZKOŁY, co jest nowym doświadczeniem dla Was, Waszych rodziców i opiekunów oraz nas, nauczycieli. Zapewne macie do wykonania w domu zadania z innych przedmiotów. Ale jak wiadomo nic tak nie odpręża jak trochę ruchu. Koronawirus zafundował nam przerwę w zajęciach na hali sportowej lub na boisku ale wiem, że w domu również dacie radę! Granie na komputerze nie zastąpi aktywności fizycznej proponuję ćwiczenia w domu.

Postarajcie się w miarę możliwości w dni kiedy mielibyśmy zajęcia w-f i basen poświęcić czas na rozruch (kilkanaście minut – tyle na ile jest Was stać). Trzymam za Was kciuki. Do zobaczenia w szkole.

Poniżej propozycja kilku zestawów ćwiczeń – każdy rozpoczniacie rozgrzewką.

### Rozgrzewka

- skip A w miejscu 3x30 sek./ lub bieg w miejscu; ( skip A to bieg, w którym wysoko unosimy kolana – <https://youtu.be/Q6PxQqOB-4c> )
- skip C w miejscu 3x30 sek./ lub bieg w miejscu z boksowaniem; (skip C to tzw. „piętowanie” czyli bieg, w którym staramy się uderzać piętami o pośladki - [https://youtu.be/\\_bcBe97sNw](https://youtu.be/_bcBe97sNw) )
- samodzielne ćw. – staramy się wykonać ok. 10 ćw. najlepiej zaczynając od głowy, ramion, bioder, ćw. w siadzie, leżeniu, podskoki) np.: krążenia, wymachy, skłony itp.



Lub wejdź w link i ćwicz [https://youtu.be/0\\_o8y9viyM](https://youtu.be/0_o8y9viyM)

## ZESTAW 1

po rozgrzewce

- pozycja Planka – tzw. „deska”
- przysiad – przyjmujemy pozycję (patrz zdjęcie) i wytrzymujemy określony czas
- pozycja Side Plank - prawa strona
- bieg w podporze
- pozycja Side Plank - lewa strona

Wykonujemy trzy serie w sentencjach:

1. 30 sek. pracy 30 sek. odpoczynku
2. 40 sek. pracy 30 sek. odpoczynku
3. 30 sek. pracy 20 sek. odpoczynku

Pomiędzy seriami 2 min odpoczynku.



## ZESTAW 2

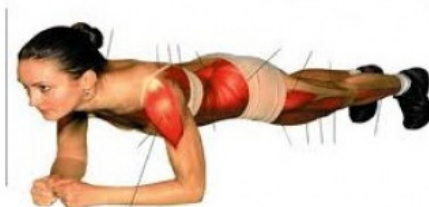
po rozgrzewce

- bieg w podporze
- pozycja Planka
- przysiad
- pozycja Reverse Plank
- wyrzut nóg i wyskok

Wykonujemy trzy serie w sentencjach:

1. 30 sek. pracy 30 sek. odpoczynku
2. 40 sek. pracy 30 sek. odpoczynku
3. 30 sek. pracy 20 sek. odpoczynku

Pomiędzy seriami 2 min odpoczynku.



## ZESTAW 3

po rozgrzewce

### 1. Przysiady z piłką lekarską

To ćwiczenie przypomina podnoszenie dziecka. Wzmacnia mięśnie nóg, pośladków, pleców i ramion. Ustaw stopy na szerokość barków, przed sobą trzymaj lekką piłkę lekarską. Zrób przysiad wypinając pośladki do tyłu. Kolana powinny pozostawać w linii prostej nad piętami, kręgosłup nie wyginać się. Powoli opuszczaj piłkę lekarską aż do podłogi patrząc prosto przed siebie. Powrót do pozycji wyjściowej unosząc piłkę nad głowę. Powtórz przysiad znów opuszczając piłkę na ziemię.

### 2. Wchodzenie po schodach z hantlami

To ćwiczenie pozwoli ci zwiększyć siłę i lepiej radzić sobie z wnoszeniem ciężkich przedmiotów po schodach. Stań u dołu schodów, z 0,5-1 kilogramowymi hantlami w rękach. Ręce trzymaj wzdłuż tułowia. Zaczynij wchodzić po schodach. Przy każdym kroku uginaj na przemian ręce w łokciach i unosź ciężarki – raz w lewej, raz w prawej ręce. Gdy wejdiesz na sam szczyt, zbiegnij na dół nie unosząc już ciężarków. Powtarzaj ćwiczenie od początku.

### 3. Unoszenie i opuszczanie piłki lekarskiej po przekątnej

Ćwiczenie przypomina sięganie po coś, co stoi wysoko. Przyda się, gdy będziesz chciała sprawnym ruchem wyjąć na przykład mikser stojący na najwyższej półce w kuchni. Dzięki unoszeniu i opuszczaniu piłki zwiększysz swoją koordynację oraz wzmocnisz mięśnie ramion i nóg.

Stań prosto trzymając piłkę lekarską w obu rękach blisko ciała, na wysokości klatki piersiowej. Unieś piłkę nad sobą w prawą stronę po skosie. Jednocześnie lekko oderwij lewą stopę od podłogi, dotykając ziemi jedynie czubkami palców. Cały ciężar ciała ma przenieść się na prawą nogę. Następnie opuść piłkę i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie unosząc piłkę w lewą stronę, aby ciężar ciała przenieść na lewą nogę.

### 4. Unoszenie hantli ze wznoszeniem kolan

To ćwiczenie wzmocni twoje mięśnie kręgosłupa, poprawi balans ciała oraz wysmukli ramiona.

Stań wyprostowana, stopy ustaw na szerokość barków, w obu rękach trzymaj hantle. Unieś prawe kolano do wysokości biodra, jednocześnie wznies obie ręce na boki – tak, aby twoja sylwetka utworzyła literę T (wyprostowane ręce są przedłużeniem linii ramion). Wytrzymaj tak dwie sekundy. Pamiętaj, że brzuch ma być wciągnięty. Następnie opuść ciężarki i prawą nogę, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie z lewą nogą.

### 5. Skręty tułowia z przenoszeniem piłki lekarskiej

To ćwiczenie wzmocnia mięśnie skośne brzucha. Mięśnie tej partii ciała odpowiadają za odciążenie kręgosłupa – im silniejsze, tym łatwiej utrzymać prawidłową postawę i zapobiec bólom w lędźwiach.

Siądź na podłodze z lekko ugiętymi kolanami. Stopy oparte o podłogę. Trzymaj piłkę lekarską w obu rękach przed sobą, w niewielkiej odległości od klatki piersiowej. Wychyl się lekko do tyłu, pamiętając o wciągniętym brzuchu i prostych plecach. Skręć tułów w prawo kładąc piłkę po lewej stronie ciała – łokieć skieruj za siebie w stronę podłogi. Powróć do pozycji wyjściowej i zrób skręt w lewą stronę. Powtarzaj płynnie przenoszenie piłki z jednej na drugą stronę.

### 6. Plank na zmianę z opuszczaniem i unoszeniem bioder

Bardzo wszechstronne i dynamiczne ćwiczenie. Podczas jego wykonywania pracują niemal wszystkie mięśnie ciała. Idealne na koniec treningu funkcjonalnego.

Brzejdź do pozycji deski (zwanej inaczej plank) – oprzyj się na wyprostowanych rękach (dłonie pod barkami) i na palcach stóp. Głowa, kręgosłup i nogi pozostają w linii prostej. Unieś biodra i pośladki do góry jednocześnie wciągając brzuch. Pomiędzy nogami i tułowiem powinien powstać kąt ok. 90 stopni. Głowa schowana między ramionami. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej (deski). Następnie opuść biodra, pośladki i nogi w dół, robiąc popularną „fokę” – głowa powinna być uniesiona, wzrok skierowany w przód. Poczuj jak rozciągają się mięśnie brzucha. Ponownie powróć do pozycji deski i zacznij ćwiczenie od początku.

Piłę lekarską i hantle można zastąpić plastikowymi butelkami po napojach wypełnione wodą lub piaskiem lub np. workiem, siatką obciążoną np. ziemniakami – licząc na kreatywność.

**Jak to wszystko wykonać patrz -**

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DI9A3GQcxc8Q%26fbclid%3DIwAR1\\_s41BRtKjqQH-](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DI9A3GQcxc8Q%26fbclid%3DIwAR1_s41BRtKjqQH-)

[EnD2fefZfVqXFikoj6Bfxe1rsZgGaGYscBDzbq1KYBQ&h=AT0xG026a893x1\\_2MpSmUoAl7XiNxEVDSjSvoR7xhrpHpJtZVtSRNM3eiAqRWNXOP5W0eRJ59l\\_vS0\\_bZygoQ81S7jpQCmCXARpUAstefX0JjNw6MIBEPemsg7kCrKGpxWmiElM8oqI](https://www.youtube.com/watch?v=AT0xG026a893x1_2MpSmUoAl7XiNxEVDSjSvoR7xhrpHpJtZVtSRNM3eiAqRWNXOP5W0eRJ59l_vS0_bZygoQ81S7jpQCmCXARpUAstefX0JjNw6MIBEPemsg7kCrKGpxWmiElM8oqI)

KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJEMY 45 SEKUND JEDNO PO DRUGI (TO JEST SERIA);

POMIĘDZY ĆWICZENIAMI 15 SEKUND – ODPOCZYNKU, PRZYGOTOWANIE SIĘ DO KOLEJNEGO ĆWICZENIA;

WYKONUJEMY 3 SERIE POMIĘDZY KTÓRYMI ROBIMY 3 MINUTY PRZERWY WYPOCZYNKOWEJ.

## ZESTAW 4

po rozgrzewce

### **1. Wykrok z piłka** - 10 powtórzeń na każdą nogę.

Stoimy z równoległe ustawionymi stopami i kolanami. W rękach trzymamy piłkę. Może być to duża piłka rehabilitacyjna, piłka lekarska, albo zwykła gumowa. Wykonujemy wypad w przód, na ugięte kolano z przodu, z tyłu kolano wyprostowane i oderwana pięta. Uważamy, żeby kolano z przodu nie uciekało do środka tylko było ustawione nad stopą. Ręce z piłką unosimy nad głowę. Odbijamy się z nogi z przodu i wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy na jedną i drugą nogę.



### **2. Przysiady z piłka** - 10 powtórzeń na każdą nogę.

Stoimy w szerszym rozkroku. Stopy i kolana ustawione równoległe. Ramiona uniesione do góry po skosie w lewą stronę nad głowę. W rękach piłka, najlepiej rehabilitacyjna duża lub lekarska. Wykonujemy przysiad do kąta 90 stopni w kolanach, cały czas pilnując kolan, żeby nie skrzyły się do środka. W tym czasie ręce przenosimy w kierunku zewnętrznej części kolana prawego. Prostując kolana, zabieramy ręce nad głowę, w prawą stronę. To samo powtarzamy na drugą stronę.

Najczęstszym błędem jest uciekanie kolan do środka.



### 3. Podpór bokiem – po 30 sekund na stronę

Podpor na boku. Ciało w jednej linii z nogami i głowa. Nogi leżą albo jedna na drugiej albo jeśli potrzebujemy ułatwienia, jedna przed druga. Wyprostowane w kolanach. Ręka od strony podłogi, ugięta w łokciu, podpieramy się na przedramieniu i dłoni, które są ustawione prostopadłe do ciała. Napinamy mięśnie brzucha, tak, jakbyśmy chcieli docisnąć pępek do kręgosłupa. Unosimy całe ciało do góry, tak, żeby stanowiło jedną linię. Opieramy się tylko na stopach i na ręce.



### 4. Podpor tyłem – 45 sekund

Ciało ustawiamy tyłem do podłoża, opierając się na piętach i na dłoniach. Dłonie zwrócone płacami w kierunku stop, ustawione pod barkami. Kolana wyprostowane. Unosimy się na wyprostowane łokcie, unosząc miednicę. Nasze ciało powinno stanowić jedną linię.



**5. Waga** - po 30 sekund na prawą i lewą nogę.

Stoimy na równoległe ustawionych nogach na szerokość bioder. Całe ciało jest wyciągnięte do góry.

Przenosimy ciężar ciała na jedną nogę i powoli opuszczamy-przechylamy tułów-ciało do przodu, jednocześnie unosząc drugą nogę do tyłu. Noga, która podnosimy i tułów powinny stanowić jedną linię, bez załamań. Na tyle więc możemy opuścić ciało, na ile pozwala nam uniesienie nogi do tyłu.



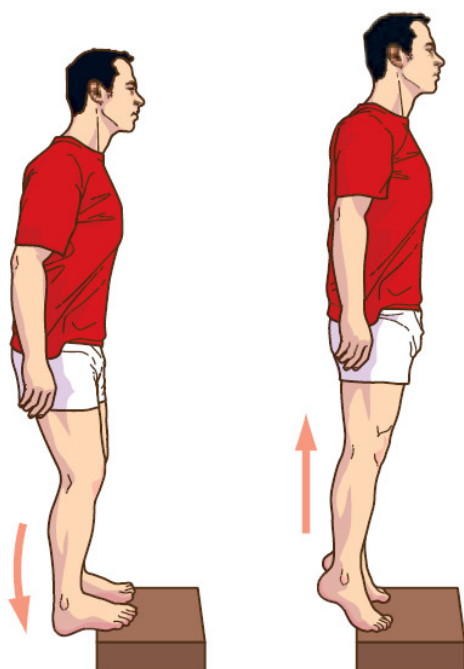
**6. Wchodzenie na krzeselko** – 10 powtórzeń na każdą nogę.

Stajemy na przeciwko stabilnego krzesła, stołeczka lub podestu – możemy to wykonać na schodach.

Wchodzimy jedną nogą, a schodzimy drugą. Kontrolujemy ustawienie kolana, tak, żeby nie uciekało do środka.

**7. Wspinanie się na schodek** – 15 powtórzeń

Stajemy na schodku tak, żeby piety były poniżej schodka. Kolana wyprostowane. Unosimy się dość szybko na obydwu nogach i bardzo powoli opuszczamy, aż poniżej poziomu stopnia.



## 8. Pompki – 15 powtórzeń

W zależności od naszej kondycji fizycznej ćwiczenie może być wykonane w wersji łatwiejszej, czyli na kolanach z lekko uniesionymi stopami (tzw. damskie pompki), albo w trudniejszej na palcach stop. Ręce zgięte w łokciach, oparte na dłoniach na wysokości klatki piersiowej. Powoli opuszczamy ciało w dół.

## 9. Ćwiczenie na równowagę – po 30 sekund na prawą i lewą nogę.

Stajemy na jednej nodze, napinając mięśnie brzucha. Druga noga zgięta w kolanie. Staramy się złapać równowagę i wytrzymać kilka sekund. Jeśli jest to dla nas zbyt łatwe możemy zamknąć oczy podczas wykonywania ćwiczenia, albo rysować koło noga uniesioną w powietrzu.





## ZESTAW 5

### SKAKANKA – 25-30 minut



Skakanka pozwala na wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Dzięki temu trening nie jest monotony. Najbardziej początkujące osoby powinny zacząć od skakania obunóż lub na jednej nodze. Wraz z nabywaniem wprawy można jednak zdecydować się również na skakanie naprzemiennie raz na jednej, a raz na drugiej nodze. Można również skakać w biegu, z wysokim unoszeniem kolan, krzyżując nogi itd. Tak naprawdę skakanka mimo swojej prostoty daje olbrzymie możliwości. Wraz z nabywaniem wprawy możecie samodzielnie wymyślać różne formy skakania. Dzięki temu nie ma tutaj mowy o monotonii. Skakanka jest również świetną formą na rozgrzewkę. Dzięki niej bardzo szybko można rozgrzać mięśnie i przygotować ciało do treningu.

Myślę, że wielu z Was posiada skakankę w domu. Jeżeli tak to spróbujcie w czasie wolnym! – jeśli nie macie skakanki wykorzystajcie grubszą linkę na pranie, smycz dla psa, kabel itp.

Jeżeli pogoda pozwoli otwórzcie okno i skaczcie przy dostępie świeżego powietrza. Może uda Wam się również wyjść na spacer z rodzicami, wtedy możecie ją ze sobą zabrać.



#### **PRAWIDŁOWA TECHNIKA SKAKANIA NA SKAKANCE**

**Technika nie jest trudna, ale bardzo istotna.  
Należy pamiętać o:**

- wyprostowanej postawie
- wciągnięciu brzucha
- ugięciu łokci i trzymaniu ich blisko tułowia
- odchyleniu dłoni na bok
- cofnięciu barków
- wykonywaniu obrotów linką nadgarstkami i dłońmi
- unikaniu ruchów barkami
- skakaniu na niewielką wysokość
- skakaniu na palcach

### **Inne propozycje aktywności do wykorzystania przez Was:**

- Fitness dla początkujących np.: <https://www.youtube.com/watch?v=JLuCRdA2yGI>
- Zumba np.: <https://www.youtube.com/watch?v=Bh6AR93n-NY>
- Hip hop np.: <https://www.youtube.com/watch?v=h0JyKkTbWaQ>
- Zdrowy kręgosłup np.: <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>
- Joga np.: <https://www.youtube.com/watch?v=WmL6MlXsJ10>
- Wzmacnianie dla wprawionych np.: [https://www.youtube.com/watch?v=EuAAGtst\\_lg](https://www.youtube.com/watch?v=EuAAGtst_lg)