

**WF 4b u.u., 7 b u.u.**

**4.05.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i nóg.**

Dzisiaj zrobimy sobie super ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i nóg, pamiętaj przed ćwiczeniami przewietrz pokój, ubierz wygodny strój, obuwie sportowe, powodzenia. Po zajęciach przebierz się w czyste ubrania.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8&t=22s>

**5.05.2020 r.**

**Temat: Zasady wykonywania codziennych czynności-mój zdrowy kręgosłup.**

Ćwicz codziennie, ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.

Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć od 5-10 razy.

Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.

Zasady prawidłowego wykonywania codziennych czynności – w trosce o swój kręgosłup:

1. Utrzymuj proste plecy.
2. Siedzenie – jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.
3. Nie garb się!
4. Nie zakładaj nogi na nogę.
5. Chodząc bądź zawsze wyprostowany.
6. Używaj schodów – to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krążenia i oddechowego.

Zasady prawidłowego wykonywania codziennych czynności:

1. Schylając się, czy podnosząc ciężkie przedmioty zginaj nogi w stawach kolanowych i utrzymuj proste plecy.



2. Przy noszeniu dużego ciężaru utrzymuj proste plecy i obciążaj równo obie ręce.



6.05.2020 r.

Temat: Ćwiczenia zmniejszające sztywność, rozluźniające struktury elastyczne kręgosłupa i kończyn.

### Ćwiczenie 1 „Koci grzbiet”

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

Ruch:

- Unieś głowę – wdech
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech



1B



### **Ćwiczenie 2 „Ukłon japoński”**

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy – wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód („ukłon japoński”)



### **Ćwiczenie 3 Klęk podparty**

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech (zdjęcie nr 3a).
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech (zdjęcie nr 3b). Powrót do klęku.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Ruch:

- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył – wdech.
- Zegnij prawą nogę w kolanie, lewą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij lewym łokciem do prawego kolana – wydech. Powrót do klęku.

3A



3B



Wykonaj te trzy ćwiczenia i powtórz 10 razy, powodzenia, pozdrawiam serdecznie-Maria Olejniczak