

Temat: Ćwiczenia zwiększające wydolność oddechową organizmu.

Ćwiczenia najlepiej wykonywać każdego dnia po 20-30 minut. To zwiększy odporność twojego organizmu. Ćwicz w domu!

Liczy się przede wszystkim systematyczna praca. Musisz też dbać o 7-8 godzin snu, a także właściwe i zdrowe odżywianie. Wymienione składowe poprowadzą Cię do sukcesu.

I. Marsz w miejscu

Marsz w miejscu to ciekawy sposób na zwiększenie tętna bez nadmiernego obciążenia stawów. Zalecam zrobienie tego ćwiczenia jako pierwszego, ponieważ rozgrzewa ono mięśnie (rozgrzewka) i przygotowuje je do kolejnych zadań.

II. Naprzemiennie przyciąganie kolan do klatki piersiowej

Ćwiczenie angażujące wiele partii mięśniowych, podnosi temperaturę ciała i korzystnie wpływa na twój metabolizm.

1. Stań prosto stopy na podłodze na szerokość ramion.
2. Ramiona ugnij w łokciach, dłonie skieruj ku górze.
3. Lewe kolano podnieś wysoko do góry, jednocześnie upuszczając prawy łokieć w jego kierunku, tak aby się stykały.
4. Podczas ruchu wykonaj lekki skręt tułowia.
5. Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, następnie wróć do pozycji początkowej i wykonaj ruch w drugą stronę. Ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund.

III. Sprint/bieg z unoszeniem kolan i rąk

Jest to intensywne ćwiczenie angażujące brzuch i wzmacniające mięśnie nóg. Podnosi tętno i poprawia dynamikę, koordynację i elastyczność. Możesz wykonać je na rozgrzewkę.

1. Stań prosto i rozstaw nogi na szerokość bioder.
2. Dynamicznie podnieś lewe kolano do klatki piersiowej, uginając i podnosząc prawą rękę.
3. Następnie unieś prawe kolano wysoko do klatki piersiowej. Ugnij lewą rękę.
4. Kontynuuj ruch, zmieniając naprzemiennie nogi i ręce.

5. Poruszaj się w tempie sprintu lub biegu.
6. Rozstaw stopy na szerokość ramion, palce powinny być skierowane lekko na zewnątrz.
7. Powoli wypchnij biodra w tył i zegnij kolana, aby opuścić ciało.
8. Trzymaj stopę przyklejoną do podłogi.
9. W dolnej pozycji ćwiczenia zatrzymaj się na chwilę.
10. Aby wrócić, odwróć ruch do pozycji stojącej.

IV. Ćwiczenia wzmacniające – siłowe czynne i ogólnie usprawniające.

Pompki w leżeniu przodem lub w oparciu o krzesło, wyrzut nogi do tyłu w klęku podpartym, wspięcia na palce z obniżenia,

Na zakończenie ćwiczeń wykonaj wspięcie na palce unosząc proste ramiona w górę, wdech, opuść ramiona w dół, stań na całych stopach, wydech. Ćwiczenie powtórz 5x.

Więcej ćwiczeń zobaczysz na stronie: <https://expressbydgoski.pl/cwiczenia-w-domu-koronawirus-zestaw-cwiczen-jak-trenowac-cwicz-w-domu/ar/c2-14936648>

mat: Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.

Cel i opis lekcji: Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku.

Wykonaj ćwiczenia na koordynację ruchową:

1. Jaskółka

Jaskółka to ćwiczenia wykonywane jednonóż. Polega na wyciągnięciu rąk przed siebie podczas stania na jednej nodze.

2. Skipy

Skipy to ćwiczenia, które wykorzystuje się podczas kształtowania siły biegowej. Skipy idealnie rozwijają koordynację ruchową, ponieważ podczas ich wykonywania używamy siły nóg i rąk, a do tego musimy dynamicznie się przemieszczać.

3. Skoki na skakance

Skoki na skakance doskonale kształtują koordynację ruchową nie tylko u dzieci. Do tego jest to ćwiczenie zwiększające wydolność aerobową i anaerobową. Podczas skakania na skakance można stale zwiększać intensywność tego ćwiczenia i stosować różne ciekawe triki i utrudnienia, jak skakanie na jednej nodze lub skakanie z krzyżowaniem skakanki.

Zapoznaj się z innymi ćwiczeniami koordynacji ruchowej.

<https://www.activemaniak.pl/29494/10-najlepszych-sposobow-poprawienie-koordynacji/> http://idn.org.pl/gdansk/ptsr/ruch_asm/koordyn1.htm

Miłych ćwiczeń – Krzysztof Łęski