

KL. 7 d (dziewczyny)

Witam Was dziewczyny ☺!!

Poniżej macie napisane dwie lekcję w miarę możliwości proszę wykonywanie ćwiczeń n świeżym powietrzu tj. balkon, własne podwórko lub po prostu otwórzcie okno

Proszę również Was o wysyłanie krótkich filmików ok.1 min. Lub zdjęcia na moją pocztę

a.szafnicka5@o2.pl. Jeżeli macie jakieś pytania również piszcie

Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia.

Dn. 06.04.,07.04.2020

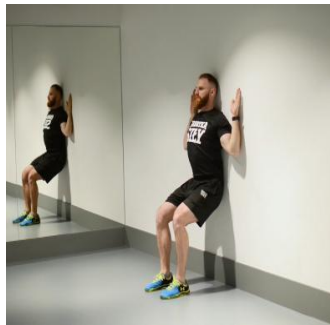
Temat: Ćwiczenia siłowe kończyn górnych i dolnych.

Ćwiczenia stabilizujące.

1. Rozgrzewka - 2 minuty biegu w miejscu

2. Mobilizacja

- mobilizacja łopatki i obręczy barkowej
- w staniu przy ścianie, ręce zgięte w łokciach poniżej linii uszu dotykając ściany, wyprost ramion nad głowę cały czas dotykając ramionami i przedramionami ściany - 1 seria/ 6 powtórzeń



- mobilizacja górnego odcinka pleców- leżąc na jednym z boków, nogi ugięte w biodrach i kolanach, ręce złączone, odwiedzenie ręki do boku, 1 seria/ 6 powtórzeń na każdą stronę



- mobilizacja mięśni kulszowo- goleniowych - leżenie tyłem, podniesienie wyprostowanej nogi, chwyt dłońmi nogi w połowie długości mięśnia kulszowo- goleniowego, zginanie podudzia i wyprost, 1 seria/6 powtórzeń na stronę

https://static.fabrykasily.pl/atlas/rozciganie_miesni_dwuglowych_w_lezeniu.mp4



- Leżenie przewrotne - pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, 1 seria/6 powtórzeń



- Mobilizacja biodra w trzech kierunkach - klęk jednoonóż, kolano nogi wykroczonej w jednej linii z klatką piersiową, wypchniecie biodra w przód jak najdalej zachowując neutralną pozycję kręgosłupa, powrót do pozycji wyjściowej. Drugi kierunek, noga wykroczonej 45 stopni względem klatki piersiowej, wypychanie biodra i w kierunku nogi wykroczonej, 3 kierunek noga 90 stopni względem klatki piersiowej - 1 seria/ 10 powtórzeń na każde ustawienie i na dwie nogi



mobilizacja_bioder_w_kleku_wykrocznym.mp4

- Hydrant - klęk podparty, uniesienie nogi do boku 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



- Pompka z jogi - podpór przodem, ugięcie ramion i wyprost ramion w łokciach zginając się w biodrach i stawach ramiennych, ciało przypomina odwróconą literę V, powrót do pozycji wyjściowej - 1 seria/6-8 powtórzeń



- Dzień dobry - postawa z nogami na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ręce złożone na wysokości klatki, ugięcie w biodrach do kąta prostego, powrót do pozycji wyjściowej, 1 seria/10 powtórzeń



- Przysiad w wykroku - pozycja wyjściowa wykroczo- zakroczna, przysiad, kiedy kolano nogi zakroczej dotknie lekko ziemi, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 8 powtórzeń na stronę



- Przysiad do boku - stajemy szerzej niż linia barków, ręce na biodrach, przeniesienie ciężaru na jedną ze stron. 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



- Przysiad - pozycja wyjściowa jak wyżej, palce stóp odwiedzone lekko do boku, ręce uniesione przed siebie, przysiad schodząc jak najniżej, kolana skierowane na zewnątrz, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 10 powtórzeń



- Wymachy nogi prostej na bok w oparciu o ścianę 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę

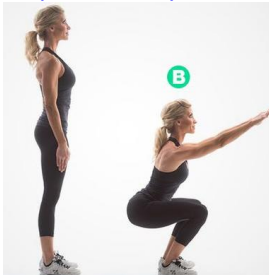


- Wymachy prostej nogi - przód - tył – postawa jak wyżej, 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę
3. Aktywacja układu nerwowego
- pajacyki lub skakanka 2 serie/ 15 s pracy/ 30 sekund przerwy

4. Część główna

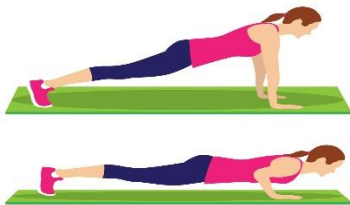
A1 Air Squat – przysiad bez obciążenia x 10 30 s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=bqosOIZLp9k>



A2 Pushup HR – pushup hand release – pompka z oderwaniem rąk (kładziemy się klatką na ziemi i odrywamy ręce) x 10 45 s. przerwy

https://www.youtube.com/watch?v=kHtt49_Pljw



A3 Plank – tzw. deska. Podpór przodem na ramionach. Nogi złączone razem, plecy wyprostowane, biodra podwinięte, pośladki oraz brzuch napięty. 2 serie 15s. pracy ,przerwa 30s.

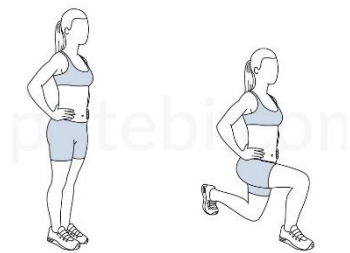


2 min przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

B1 Lunges– wykroki 8 na stronę 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



B2 Burpee – padnij powstań. Kucamy, wyrzucamy nogi do tyłu, kładziemy się na ziemi biodra ,klatka),podciągamy obydwie nogi pod klatkę, wstajemy i odrywamy się od ziemi klaszcząc dłońmi nad głowę 2serie 8razy ,45s.przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

B3 Side plank – planu na jednej ręce, druga ręka położona na boku lub uniesiona w górze - 30 sek na stronę



2 minut przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

C1 Hip bridge - leżenie tyłem, nogi ugięte, pięty blisko pośladków, ręce wzdłuż tułowia, wznosy bioder x 12, 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=MivHq0EM234>



C2 Wall Climb – wychodzenie po ścianie nogami w podporze przodem do ziemi x 3, 45s. przerwy
<https://www.youtube.com/watch?v=P9wdAym4AxI>



Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

C3 Hollow body position – w leżeniu na plecach, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane nad głową
20s. pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>



Ćwiczenia rozciągające : 3-4 min. (rozciągamy mm. Nóg, rąk, brzucha, mm .klatki piersiowej)