

Kochani uczniowie ! Przesyłam propozycje ćwiczeń na kolejny tydzień.



„Zadbaj o swoje ciało. To jest jedyne miejsce, w którym mieszkasz.”

Pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.

I Przysiady z wyskokiem.

Przysiad z wyskokiem – korzyści

- podczas 15 minut wykonywania tego ćwiczenia (co jest nie małym wyzwaniem) możecie spalić do 210 kcal,
- angażuje do pracy: mięśnie pośladkowe, prostownik grzbietu, mięśnie brzucha, mięsień dwugłowy i czworogłowy uda, a także łydki i stopy,
- jest ćwiczeniem (skocznościowym). Takie ćwiczenia generują ogromną siłę, co w dalszej kolejności rozwija szybkość oraz zwinność,

To ćwiczenie niezwykle szybko spala tkankę tłuszczową oraz buduje smukłą i atletyczną sylwetkę. W wielu przypadkach jest to przepis na wygraną w walce z tkanką tłuszczową usytuowaną w okolicach ud, pośladków, łydek oraz brzucha.

Bez techniki ani rusz

Ponieważ już sam przysiad (bez wyskoku) wielu osobom sprawia trudność, to ćwiczenie bezwzględnie należy wykonać prawidłowo. W przeciwnym wypadku – więcej sobie zaszkodzicie, niż pomożecie. Prócz perfekcyjnej techniki samego przysiadu musicie pamiętać, by pracować kolanami w trakcie spadania w przysiad – na zewnątrz (rozpychając je), plecy są proste, lądujemy miękko na nogach – cały czas pilnując, by kolana nie schodziły się na zewnątrz, aktywujemy w trakcie pracy mocno mięśnie brzucha i pośladków.

II Ćwiczenia z ręcznikiem na całe ciało.

Zwykły ręcznik uratuje twoją formę.

Do wykonania podstawowego treningu na całe ciało wystarczy zwykły ręcznik i kawałek podłogi. Do tej pory pewnie ocieraliście ręcznikiem pot z czoła, a teraz to dzięki niemu się spociecie. Będziecie zaskoczeni, jakie możliwości treningowe daje ten prosty gadżet.

Wykonuj ćwiczenia według zaleceń w opisach i przechodź od jednego do drugiego bez przerw między nimi. Na koniec możesz (jeśli potrzebujesz) zrobić sobie 30-60 s odpoczynku. Zrób 2-3 takie obwody.



III Podciąganie nóg.

Położ się na plecach, ugnij kolana i oprzyj pięty na ręczniku. Unieś biodra, aż znajdą się w linii prostej od kolan aż do barków **A**. Odsuń stopy od siebie tak daleko, jak zdołasz, bez opuszczania bioder **B**. Po chwili wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz jeszcze 15 razy.



VI Rotacje tułowia w siadzie.

Usiądź na podłodze i złap końce zwiniętego ręcznika w dłonie. Wyprostuj ręce na wysokości barków, odchyl tułów do tyłu i unieś stopy z podłogi (kolana ugięte). Cały czas trzymaj napięty korpus **A**. Przyciągnij prawy koniec ręcznika do podłogi z prawej strony, skręcając tułów i barki **B**. Po chwili wróć do środka i rotuj się w drugą stronę. Masz za sobą jedno powtórzenie. Zrób ich w sumie 20



V. Wypady boczne.

Stojąc, rozstaw stopy na szerokość barków, a dłonie oprzyj na biodrach. Prawą stopę ulóż na ręczniku **A**. Zegnij lewe kolano i cofnij biodra, jednocześnie ślizgiem odsuwając prawą stopę w bok, jak najdalej dasz radę – bez zmiany ustawienia tułowia **B**. Przysuń nogę z powrotem. Po 15 powtórzeniach zmień nogi.



VI. Unoszenie tułowia w leżeniu przodem.

Położ się na brzuchu, unieś górną część tułowia i ustaw głowę w jego przedłużeniu. Trzymaj w dłoniach końce zwiniętego ręcznika, zegnij łokcie i przenieś nadgarstki pod barki **A**. Wypchnij ręcznik daleko przed siebie, prostując ręce **B**. Cofnij ręcznik do pozycji wyjściowej i powtórz ruch jeszcze 20-krotnie.

Pozdrawiam p. Kasia

