07.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot :Wychowanie fizyczne
Klasa: I TB8, ITRW8

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania dnia 07.04.2020 r. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i klatki piersiowej.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Objaśnienia:
leżenie przodem- leżenie na brzuchu, leżenie tyłem- leżenie na plecach
PW- pozycja wyjściowa
R- ruch
RR- ręce, NN- nogi
PR- prawa ręka, LR- lewa ręka
PN- prawa noga, LN- lewa noga

Ćwiczenie1
PW- klęk podparty, uda i ramiona równolegle do siebie, kolana i ramiona rozstawione na szerokośc barków.
R- powoli obniż głowę wsuwając ją między ramiona jednoczesnie podnosząc kręgosłup w odcinku piersiowym(koci grzbiet). Następnie obniż kręgosłup unosząc jednocześnie głowę, a brzuch zbliż jak najbliżej podłogi. Powtórz 8 razy.

Ćwiczenie 2
PW- leżenie tyłem, LN wyprostowana, PN zgięta w kolanie, stopa oparta na podłożu, RR na podłożu pod kręgosłupem w odcinku lędźwiowym.
R- napnij mięśnie brzucha, unieś głowę oraz ramiona nie zginając tułowia i dolnego odcinka pleców. Wytrzymaj 8 sekund, powtórz 4 razy i zmień nogę.

Ćwiczenie 3
PW- leżenie na lewym boku, NN wyprostowane w kolanach, górna część ciała oparta na lewym przedramieniu, PR na lewym barku.
R- unieś biodro wytrzymaj 8 sekund. Powtórz 5 razy i zmień stronę.

Ćwiczenie 4
PW- klęk podparty, kolana ustawione na szerokość barków.
R- unieś powoli LR i PN równolegle do podłoża. Wytrzymaj 8 sekund. Powtórz 4 razy i zmień stronę.

Pozdrawiam Anna Warda