

30.03.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TISg, ITEO8. ITB/TRW8, ITBg, ITGg, III Tba, IVTB, IVTG

Witam moi drodzy przesyłam wam zestaw ćwiczeń na kręgosłup lędźwiowy do wykonania każdego dnia do końca tygodnia tj. do 05.04.2020 r. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie i zapobiegają bólom pleców powstałym w wyniku braku ruchu oraz zbyt długiego przebywania w pozycji siedzącej. 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

Ćwiczenie 1.

PW- leżenie na plecach, NN zgięte w kolanach, RR skrzyżowane na klatce piersiowej.

R- naciskaj na podłogę okolicą krzyżową i piętami, jednocześnie unieś barki i głowę staraj się dotknąć brodą piersi. Powtórz 5-10 razy.

Ćwiczenie 2.

PW- leżenie na plecach, przedramiona skrzyżowane pod głową.

R- unieś kość ogonową i całą miednicę, lędźwie przyciśnij do podłogi. Napnij pośladki i podnieś obręcz barkową oraz ramiona. Powtórz 5 razy.

Ćwiczenie 3.

PW- ławeczka.

R- unieś i wyprostuj PR i LN staraj się, aby głowa, plecy i uniesione kończyny stanowiły jedną linię. Policz do 5 i zmień stronę. Powtórz 6 razy na każdą stronę.

Ćwiczenie 4.

PW- leżenie na plecach, NN proste, RR wzdłuż tułowia.

R- unieś NN, obejmij je pod kolanami i przyciągnij do siebie tak mocno, aby pośladki oderwały się od podłogi. Policz 10, wróć do PW. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 5.

PW- leżenie na plecach, jedna noga prosta leży na podłodze, druga zgięta, objęta dłońmi pod kolanem i przyciągnięta do klatki piersiowej.

R- uniesioną nogę wyprostuj w kolanie, palce stóp przyciągnij do siebie. Wytrzymaj 5 sekund i wróć do PW. Powtórz 5 razy na każdą nogę.

POZDRAWIAM ANNA WARDA