WF-TKŚ Klasa III TBa, IV TB, IV TI dziewczęta 30.03.2020

Dzisiaj mam dla Was zestaw ćwiczeń fizycznych wspomagających odchudzanie, wysmuklających sylwetkę, poprawiających kondycję, wzmacniających mięśnie i sprzyjających korygowaniu wady postawy.

Jest to połączenie ćwiczeń izometrycznych i rozciągających. Ćwiczenia wykonuje się wolno i dokładnie w powtarzających się seriach.

Ćwiczenia nie wymagają żadnego specjalistycznego sprzętu, w niektórych ćwiczeniach wykorzystywane jest krzesło. Są w pełni bezpieczne dla zdrowia, nie obciążają stawów i kręgosłupa.

Początkujący zaczynają od ilości powtórzeń do 40 sek. i stopniowo zwiększamy dokładając, co tydzień po 10 sek.

Ćwiczymy 3 razy w tygodniu.

Powodzenia!

Krzysztof Błaszkowski

rozgrzewka:

1) PW - postawa w rozkroku,

RR wzdłuż T,

R - wznos RR w górę poprzez ugięcie NN i powrót - 6razy

2) PW - j.w., R - krążenia G w prawo i w lewo - 6 razy

R - krążenia RR w przód i w tył – 6 razy

R - krążenia stopą w prawo i w lewo - po 6 razy

Właściwe ćwiczenia:

1) PW - postawa, w rozkroku, RR wzdłuż T, R - wznos RR bokiem na wysokość barków - odwrócenie dłoni do góry (kciuk skierowany w tył) - wykonujemy wymachy RR w tył

2) PW - j.w., R - PR na biodro, LR w górę - wykonujemy skłon w bok w stronę prawą i pogłębiamy, potem zmiana

3) PW — j.w., R - wznos RR w górę i skłon T w przód-pogłębiamy (NN lekko ugięte w kolanach)

4) PW - leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, R - wznos RR ok.10 cm nad podłogą, wznos górnej części T i G-w tej pozycji wykonujemy małe ruchy do przodu i do tyłu

5) PW - j.w., R - j.w. i dołączamy wznos PN do góry – po 40 sek. - zmiana nogi

6) PW - j.w., R - wznos bioder w górę i wytrzymać do 40sek.

7) PW - j.w., R - tj. w ćwiczeniu 4 i dołączamy obie NN w górę

8) PW - siad prosty, R - wznos RR w górę i skłon T w przód (staramy się dotknąć G do kolan) i pogłębiamy

9) PW - siad rozkroczny, R - wznos RR w górę i skłon T do PN (pogłębiamy do 40 sek.), środka (pogłębiamy do 40 sek.), LN (pogłębiamy do 40 sek.)

10) PW - leżenie bokiem, podpieramy się na łokciu, R - (na lewym boku) – PN w przód i stopę opieramy o podłogę a LN do góry i pogłębiamy, do 40 sek. i potem zmiana strony.