

25.03.2020

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot: Wychowanie fizyczne

Klasa:        I TI8, I TG8, I TRWg, II TI/TRW, II TG,        III TBa, IV TB, IV TI

Przesyłam kilka ćwiczeń relaksacyjnych do wykonania codziennie do końca tego tygodnia. Ćwiczenia te pomagają w walce ze stresem, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz zniekształniają napięcie fizyczne. Można je wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia.

W przypadku pytań lub wątpliwości dotyczących ćwiczeń proszę o kontakt za pomocą Messengera lub na adres: [akblaszkowscy@wp.pl](mailto:akblaszkowscy@wp.pl)

Pozdrawiam,  
Krzysztof Błaszowski

Objaśnienia:

PW - pozycja wyjściowa

R - ruch

RR - ręce

NN - nogi

LN - lewa noga, PN - prawa noga

LR - lewa ręka, LP - prawa ręka

T - tułów

G - głowa

leżenie tyłem - leżenie na plecach

leżenie przodem - leżenie na brzuchu

wdech - nosem, wydech - ustami (wydech ma być dłuższy od wdechu)

Ćwiczenie nr 1

PW - pozycja stojąca w rozkroku - NN lekko ugięte w kolanach

R - wznos RR w górę - wdech i opust RR - wydech      10 powtórzeń

Ćwiczenie nr 2

PW - j.w.

R - wznos RR w górę - wdech i opust RR ze skłonem T w przód - wydech -  
10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 3

PW - leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę

R - wznos RR w górę - wdech, opust RR - wydech - 10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 4

PW - j.w.

R - tzw. "brzuski" - można połączyć z oddechem - leżenie - wdech, skłon T - wydech  
3x10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 5

PW - j.w.

R - wznos bioder w górę - wytrzymać 10 sek. i opuścić 3x6 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 6

PW - klęk podparty

R - tzw. "koci grzbiet" - wznos T - wdech, opust T - wydech 10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 7

PW - j.w.

R - wyprost PR i LN - wytrzymać 3 sek., zmiana - wyprost LR i PN - wytrzymać 3 sek. 10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 8

PW - siad klęczny

R - tzw. "ukłon japoński" - skłon T - RR jak najdalej przesuwamy po podłożu jednocześnie siedząc na piętach

### Ćwiczenie nr 9

PW - leżenie przodem, RR wyciągnięte

R - wznos PR i LN - wytrzymać 3 sek., - zmiana - wznos LR i PN - wytrzymać 3 sek. 10 powtórzeń

### Ćwiczenie nr 10

PW - leżenie na boku, podpieramy się na łokciu

R - wznos N i opust - 10 powtórzeń i zmiana strony