

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe poprawiające gibkość.

31.03.2020.

1. Rozgrzewka (wszystko po 10 powtórzeń):
  - Marsz w miejscu z unoszeniem wysoko kolan
  - Pajacyki
  - W podskokach krążenie ramion w przód i w tył
  - Naprzemianstronne krążenie ramion L w przód P w tył i na odwrót
  - Wyrzut ramion w przód z jednoczesnym wyrzutem nóg do rozkroku
  - Skip A w miejscu
  - Skip C w miejscu
  - Pół krążenia głowy
  - Uszy do barków
  - Krążenia tułowia
  - Skrętoskłony
  - Krążenia bioder
  - Krążenia stawów skokowych P i L nogi oraz nadgarstków
  
2. Wzmacnianie mięśni posturalnych:
  - W leżeniu przodem unoszenie naprzemienne wyprostowanej nogi i ręki 20x (wytrzymaj 3sek)
  - Klęk podparty unoszenie naprzemienne wyprostowanej nogi i ręki 20x (wytrzymaj 3 sek)
  - W leżeniu przodem ręce zgięte pod kątem prostym unoszenie klatki piersiowej (grzbiety) 3x20
  - Koci grzbiet w pozycji klęku podpartego (rozciąganie) 10x
  - W leżeniu tyłem rowerek 1 min
  - W leżeniu tyłem nożyce 2x30 sek
  - W leżeniu tyłem stopy na podłodze spięcia mięśni brzucha 2x20
  - W leżeniu tyłem P stopa na podłodze L noga wyprostowana spięcia m. brzucha i na odwrót 2x15
  - Z leżenia przodem wyprost rąk w łokciach (rozciąganie) 2x10 sek
  - W podporze przodem lub podporze na kolanach uginanie rąk w łokciach (pompki) 3x10 albo 6x5
  - Ze stania zginanie stawów kolanowych (przysiady) 5x10
  - W podporze na przedramionach i stopach (plank) 3x30 sek.
  
3. Ćwiczenia uspokajające  
W leżeniu tyłem ręce wzdłuż tułowia przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos + powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta 15x