

Witam Was serdecznie,

dziś zaproponuję kilka ćwiczeń do samodzielnego wykonania w warunkach domowych. Wystarczy mała przestrzeń . Fajnie, gdy ćwiczeniom towarzyszy Wasza ulubiona muzyka.

Rozgrzewka:

1. Skłony głowy do przodu i do tyłu, następnie krążenia głową w prawą i lewą stronę, krążenia barków do przodu i do tyłu,
2. Wolny bieg w miejscu, następnie przyśpieszenie, bieg z wysokim unoszeniem kolan, uderzaniem piętami o pośladki.
3. W podskoku dotykamy kolanem do łokcia przeciwnej ręki 10x i uderzamy za sobą dłońią w przeciwną stopę.
4. Wykonujemy wymachy na przemian prawą i lewą ręką w górę i obustronne krążenia ramion w tył.
5. Skrętoskłony,
6. Półprzysiady – jakbyśmy chciały usiąść na krześle, ale nie siadamy, tylko wracamy do wyprostu,
7. Z postawy w rozkroku z ramionami w górze robimy skłon, rękami maszerujemy po podłodze do wypadu, robimy jedną pompkę i wracamy do postawy – 3x
8. Brzuszki. Można zaczepić stopy pod łóżkiem lub dowolnym stabilnym sprzętem w domu i obowiązkowo 20 brzuszków i codziennie zwiększać ilość,
9. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Leżąc na brzuchu lub w klęku prostym unosisz przeciwną rękę i nogę – przynajmniej 10 razy i zwiększamy ilość z każdym dniem,
10. Z zamkniętymi oczami stanie na jednej nodze i przenoszenie ramion z boku do góry, również na drugiej nodze,
11. Pajacyki – 10 i zwiększamy ilość.

A po rozgrzewce:

Usiądź prosto na krześle

Ćwiczenie 1

Unoś na zmianę kolana w górę – 30 sekund

Ćwiczenie 2

Unoś ramiona bokiem do góry do pełnego wyprostu – 30 sek

Ćwiczenie 3

Prostuj nogę w kolanie, raz prawa i raz lewa – 30 sek

Ćwiczenie 4

Rób skłony boczne trzymając się krzesła z boku, ręka nad głową – 30 sek

Ćwiczenie 5

Daj ręce na kark, przyciągaj przeciwny łokieć do kolana unosząc nogę i robiąc skrętoskłon – 30 sek

Ćwiczenie 6

Wstań z krzesła i daj ręce w górę, usiądź z powrotem i ręce w dół – 1 minuta

Ćwiczenie 7

Stań z tyłu krzesła, zrób 15 wymachów do boku jedną nogą a potem drugą, trzymając się oparcia krzesła

Ćwiczenie 8

Stań z tyłu krzesła połóż ręce na oparciu, odsuń nogi do tyłu i wytrzymaj w opadzie tułowia – 20 sek.

Ćwiczenie 9

Usiądź na krześle, podnieś ręce w górę i zrób głęboki wdech, następnie opuść ręce w dół i zrób głęboki wydech

Wykonaj znane Ci ćwiczenie rozciągające na podłodze – mogą być w siadzie lub na leżąco.

Powodzenia.

Dajcie znać komu uda się wykonać całość .

Pamiętaj:

- Co 45 – 50 min wstań od biurka i komputera, zrób kilka głębokich oddechów, poskacz, zrób kilka skrętów, skłonów itp.
- Często otwieraj okno i wietrz pokój.
- Pij dużo wody
- Siedź prawidłowo na krześle

Jeżeli ktoś z Was ma jeszcze siłę to proponuję aerobic w warunkach domowych, z uśmiechem na twarzy podnosimy wydolność organizmu : <https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok>

POWODZENIA!!!!