

T: Zestawy ćwiczeń z nietypowym przyborem

Będą potrzebne: butelki plastikowe (1 l – dziewczęta - chłopcy) napełnione wodą, koc, dywan, karimata

Uwagi wstępne:

- Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
- Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym/uchylonym oknie.
- Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wych. fiz.
- Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń
- W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki
- Ćwiczyć można minimum **4-5 razy w tygodniu lub więcej – około 30 min.**

Ćwiczenie 1: bieg

Wariant I – biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 8-10 minut (pamiętaj biegamy sami!!!)



Ćwiczenie 2: ćwiczenia ramion

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

1. Ćwiczenie – krążenia ramion w przód (1 x 12-16 powtórzeń)
2. Ćwiczenie – krążenia ramion w tył (1 x 12-16 powtórzeń)
3. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1 x 12-16 powtórzeń)
4. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1 x 12-16 powtórzeń)



Ćwiczenie 3: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (1 x 12-16 powtórzeń) – skłon pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej



Ćwiczenie 4: skłony boczne tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach

Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (1 x 12-16 powtórzeń) – skłon pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę



Ćwiczenie 5: skreśoskłony tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok *Ćwiczenie* – skłony tułowia do prawej i lewej nogi z chwytem za kostkę nogi, do której wykonujemy skłon, jak na rysunku (1 x 12-16 powtórzeń) – do prawej i lewej nogi



Ćwiczenie 6: przysiady z butelkami

Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w dół, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady z wyprostem ramion z butelkami w przód (3 x 12-16 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie wykonywania przysiadu linia kolan nie może wychodzić za linię stóp, przysiad wykonujemy na całych stopach, plecy są wyprostowane



Ćwiczenie 7: ćwiczenia ramion z butelkami

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna w lekkim rozkroku, w dłoniach butelki *Ćwiczenie* – wznosimy ramiona bokiem do pełnego wyprostowania nad głowę, następnie wracamy do pozycji wyjściowej (3 x 12-16 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie ćwiczenia staramy się, aby plecy były wyprostowane



Ćwiczenie 9: mięśnie brzucha z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy włożone pod dowolny mebel w domu lub przytrzymuje brat/siostra (jak na zdjęciu), w dłoniach butelki *Ćwiczenie* – skłony tułowia (3 x 12-16 powtórzeń)



Ćwiczenie 10: mięśnie ramion i klatki piersiowej z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyprostowane w tył za głowę, nogi ugięte w stawach kolanowych, jedna butelka trzymana w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne przeniesienie ramion z butelką do oparcia na udach (3 x 12-16 powtórzeń), ramiona powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu



Ćwiczenie 11: „pajacyki” w miejscu z butelkami

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – „pajacyki” (3 x 12-16 powtórzeń)

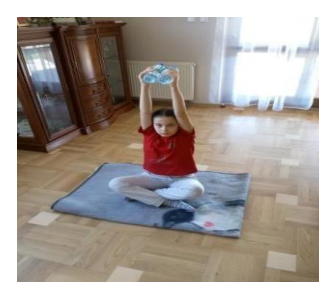
Uwaga – po każdej serii „pajacyków” chwilę odpoczywamy



Ćwiczenia 12: proste plecy – ćwiczenie z butelkami

Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach tzw. „skrzydełka”, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – unoszenie ramion z butelkami do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza), 3 x 12-16 powtórzeń



Ćwiczenia 16: równowaga – waga przodem („jaskółka”) z butelkami

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok, butelki w dłoniach

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (1 x 12 powtórzeń na prawej nodze i 1 x 12 powtórzeń na lewej nodze), ramiona z butelkami w bok



Ćwiczenia 17: oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wznosy ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (3 x 12 powtórzeń)

