**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**DZIEŃ DOBRY. W dniach 15-24 kwietnia proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe i korekcyjne. Róbcie przerwy 15-20 minutowe w siedzeniu przy komputerze i ćwiczcie, tak żeby dziennie ćwiczyć ok. 1 godziny .**

**POWODZENIA**

**Dbajmy o nasze zdrowie**

**Trening w domu: rozgrzewka**

Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce. Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku.

Jest to ważny aspekt, który nie może zostać pominięty. Wszystkie mięśnie, ścięgna, stawy oraz więzadła potrzebują odpowiedniego rozruszania, aby nabrały elastyczności. Organizm musi zostać ukrwiony, bowiem podczas treningu serce bije szybciej, pompując krew. Cały układ krwionośny podczas wysiłku wskakuje na "wyższe obroty".

Zaleca się, aby rozgrzewka trwała ok. dziesięć minut.

**Przykładowa rozgrzewka:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | **Ćwiczenie** | **Czas/Powtórzenia** |
| 1. | Pajacyki lub bieg bokserski | 1-2 minuty                                                                    |
| 2. | Krążenia głową w prawo i lewo | po 10 powt. na stronę |
| 3. | Krążenia ramion w przód | 10 powt. |
| 4. | Krążenia ramion w tył | 10. powt |
| 5. | Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo | 15-30 sekund |
| 6. | Krążenia bioder w prawo i lewo | po 10 powt. na stronę |
| 7. | Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na    zewnątrz                                                                     | 10 powt. każda sekwencja |
| 8. | Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo | po 10 powt. na stronę |
| 9. | Skłony w rozkroku do środka | 10-15 |
| 10. | Skłony przy wyprostowanych nogach | 10-15 |
| 11. | Podskoki z kolanami do klatki piersiowej | 10-15 |
| 12. | Pompki | 8-15 |
| 13. | Przysiady | 15-30 |

Trzeba pamiętać, aby skupić się na dokładnym ruchu każdego stawu. Nagłe agresywne ruchy mogą spowodować kontuzję.

 **Trening w domu: plany ćwiczeń**

 Proponujemy 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym ćwiczeniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy celować w najwyższą liczbę.

**Plan pierwszy:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | **Ćwiczenie**                                   | **Powtórzenia**                                                                |
| 1. | Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na szerokość barków (dla ułatwienia można robić je na kolanach) | 8-15 |
| 2. | Przysiady | 20-30 |
| 3. | Pady (padnij, powstań) | 8-15 |
| 4. | Brzuszki proste | 15-30 |
| 5. | Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej | 8-15 |
| 6. | Pompki z rękami ustawionymi jak najwęziej (dla ułatwienia można robić je na kolanach) | 8-15 |
| 7. | Brzuszki skośne | 10-15 na stronę |
| 8. | Wykroki w przód | Po 10-15 na nogę |

Plan numer dwa jest już dla bardziej zaawansowanych osób. Tutaj każde ćwiczenie wykonujemy po 2-4 serie, dopiero później przechodzimy do następnego. W tym przypadku
nie ma obwodów, choć po zakończeniu, gdy będzie się jeszcze na siłach można zacząć od początku.
Po każdej serii proponujemy 15-30 sekund przerwy i minutę przerwy
przy przejściu do kolejnego ćwiczenia.

**Plan drugi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Ćwiczenie**                                                      | **Serie**                           | **Czas/Powtórzenia** |
| 1. | Pompki z klaśnięciem | 2-4 | 6-12 |
| 2. | Przysiady z wyskokiem | 2-4 | 20-30 |
| 3. | Unoszenie nóg do góry leżąc | 2-4 | 10-15 |
| 4. | Plank | 2-4 | 30 s - 1 min |
| 5. | Wspięcia na palcach | 2-4 | 30-45 |
| 6. | Pompki z nogami na podwyższeniu | 2-4 | 8-15 |
| 7. | Plank bokiem | 2-4 | 30 s - 1 min |
| 8. | Martwy ciąg na jednej nodze z butelką/książką | 2-4 | Po 10-15 na nogę |

***4. PLANK-*** [***https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSlE***](https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSlE)

**8. Martwy ciąg na jednej nodze z butelką/książką-** <https://www.youtube.com/watch?v=WV3UdK3vFIQ>

**Trening w domu: rozciąganie i regeneracja**

Ludzie często po treningu zapominają o prawidłowej regeneracji. Zalecamy, aby po wykonaniu treningu poświęcić około 15 min na rozciąganie. Niepomijanie tzw. stretchingu
z pewnością przyczyni się do osiągania lepszych wyników. Wbrew pozorom, nie jest to strata czasu. W ten sposób minimalizujemy ryzyko kontuzji oraz uelastyczniamy ciało, pozbywając się codziennych dolegliwości. Stretching ma nas wyciszyć i odstresować.

Ważne, aby się nie przesilać. Należy wykonać taki zakres ruchu, na jaki pozwala ciało. Trzeba też pamiętać o spokojnym i kontrolowanym oddechu. Systematyczność - to słowo klucz, z czasem mobilność będzie się zwiększała.

**Plan:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Ćwiczenie**                     | **Serie**                                | **Czas/Powtórzenia** |
| 1. | Skłony do wyprostowanych nóg | 2-4 | 30 s |
| 2. | Skłony do środka/prawej/lewej nogi w rozkroku | 2-4 | 20-30 sekund w każdą stronę |
| 3. | Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża | 2-4 | 30 s |
| 4. | Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem | 2-4 | 30 s na stronę |
| 5. | Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu tyłem | 2-4 | 30 s na stronę |
| 6. | Rozciąganie nadgarstków nad głową w siadzie prostym | 2-4 | 30 s |
| 7. | Koci grzbiet | 2-4 | 10-15 w górę i w dół |
| 8. | Przyciąganie głowy do barku | 2-4 | 30 s na stronę |

W cyklu treningowym oprócz rozgrzewki, ćwiczeń i rozciągania bardzo ważnymi aspektami jest sen oraz dieta. Zaleca się, aby spać 7-8 godzin dziennie. Zachęcamy do zmiany nawyków żywieniowych w trosce o sylwetkę. Prawidłowa dieta to połowa sukcesu.