

Temat 1: Sportowy alfabet- ćwiczenia aktywizujące w domu.

Witam serdecznie. Proszę żebyście wykonali dzisiaj ćwiczenia literując swoje imię i nazwisko oraz miesiąc w którym się urodziliście. Powodzenia!

Pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami oraz zasadach bezpiecznego treningu w domu.

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się.
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub bosy, nigdy w samych skarpetkach.
3. Przed każdym treningiem należy wykonać **rozgrzewkę**. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zacznij od podbicia tętna – wystarczą pajacyki czy bieg bokserski, następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 10-15 minut.
4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.
5. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie.
6. Skacząc, zawsze uginaj kolana.
7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.
8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.

Treningowy alfabet

- A - 50 pajacyków
- B - 20 brzuszków
- C - 30 przysiadów
- D - 15 pompek
- E - 1 minuta plank
- F - 10 burpees

G - 30 wykroków
H - 20 przysiadów
I - 30 pajacyków
J - 15 pompek
K - 1 minuta plank
L - 20 burpees

Ł - 30 wykroków
M - 1 minuta skip A
N - 50 brzuszków
O - 15 pompek
P - 30 przysiadów
R - 20 wykroków
S - 1 minuta plank
T - 50 pajacyków
U - 10 burpees
W - 15 pompek
Y - 1 minuta skip A
Z - 20 brzuszków

Życzę powodzenia☺