

Drodzy uczniowie kl. VIII ab!

Ćwiczcie o której będziecie mogli. Zachęcamy jednak do systematyczności, gdyż ćwiczenia ruchowe poprawiają kondycję oraz stan psychiczny i samopoczucie. W dniach 06. 04- 08.04 proponujemy wam korzystanie ze znanej ruletki oraz proste ćwiczenia. *Proste ćwiczenia* motywują do regularności. A regularność sprawia, że unikamy kontuzji. Ponadto częsta aktywność fizyczna gwarantuje również poprawę równowagi, elastyczności i koordynacji ruchowej.

## Proste ćwiczenia, które wykonasz w domu

### 1. Skakanie

**Skakanie to ćwiczenie, które można wykonać dosłownie wszędzie. Przy tym jest bardzo przyjemne – zobaczysz, że podskoki skutecznie poprawią Ci humor!**

#### Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań w lekkim rozkroku, umieszczając stopy równolegle.
- Ugnij nieco kolana a następnie wyskocz w górę, podnosząc jednocześnie ramiona i wyciągając je nad głowę.
- 15 powtórzeń z 15 sekundami przerw pomiędzy każdym z nich wystarczy.

### 2. Przysiady

Dzięki przysiadom wzmocnisz odczuwalnie mięśnie dolnych partii ciała, w tym także mięśnie czworogłowe ud, pośladki i [mięśnie trójgłowe](#).



#### Jak wykonać ćwiczenie?

- Zachowując proste plecy, przysiądź tak, jakbyś siadała na krześle a następnie wróć do pozycji wyprostowanej.
- Trzymając wyprostowane ramiona przed sobą lub wyciągnięte w bok, uginaj kolana do momentu, aż uda znajdą się w pozycji równoległej do podłoża.
- Zrób 10 powtórek.

### 3. Wymachy nogą

Wymachy nóg w tył wzmacniają **wszystkie mięśnie kończyn dolnych**. Te bardzo proste ćwiczenia są też skutecznym sposobem na wyrzeźbienie mięśni pośladków!

#### Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań prosto. Wyciągnij ramiona i zrób wymach nogą w tył.
- Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
- Utrzymując równy rytm, zrób po 15 powtórek na każdą stronę.

### 4. Wskoki w tył

Wskoki w tył angażują całe ciało, a mimo to są bardzo proste [do wykonania w domu](#). Nie potrzebujesz wcale specjalistycznego sprzętu by zapewnić sobie kompleksowy plan ćwiczeń!



#### Jak wykonać ćwiczenie?

- Na początek przykucnij na podłodze i podeprzyj się dłońmi z przodu.
- Wskocz do tyłu prostując nogi. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- W kolejnym kroku wskocz pionowo w górę, wznosząc ręce nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej.
- Następnie znów wskocz w tył, a później w górę.
- **Powtórz całe ćwiczenie 15 razy, robiąc pomiędzy powtórkami przerwy długości 15-30 sekund.**

### 5. Pompki

Proste ćwiczenia wzmacniające **wytrzymałość i kształtujące mięśnie** sprawiają także, że zwiększasz swoje możliwości ruchowe i [elastyczność ciała](#). Pompki wbrew pozorom z łatwością wykonasz w domu i nie zmęczysz się przy tym zbytnio.



## Jak wykonać ćwiczenie?

- Oprzyj się dłońmi o podłogę. Przypilnuj koniecznie tego, by dłonie znajdowały się bezpośrednio pod barkami.
- Wyciągnij nogi w tył i ułóż ciało tak, by Twoje plecy były proste.
- Ugnij łokcie i powoli obniż się tak, aby Twoje ciało znajdowało się około 5 centymetrów nad podłogą.
- Następnie podnieś się do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj 12 powtórek.

## 6. Ćwiczenia ramion

**Bicepsy, jak mało które inne mięśnie, wpływają na nasz wygląd.** Ćwiczenie kształtujące tę grupę mięśni wykonasz z łatwością w domu, wykorzystując domowe przyrządy.



## Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań w pozycji wyprostowanej z ramionami opuszczonymi swobodnie po bokach.
- Weź w każdą rękę butelkę wody.
- Podnieś ramiona.
- Powtórz ćwiczenie 30 razy w trzech zestawach na każdą ze stron. Możesz podnosić oba ramiona jednocześnie, lub zmieniać strony.

## 7. Brzuszki

**Brzuszki to gwarancja lepszej postawy, która z kolei zmniejsza postępujące z czasem osłabienie kręgosłupa. Te popularne i proste ćwiczenia wzmacniają także mięśnie brzucha i łagodzą bóle pleców.**



### Jak wykonać ćwiczenie?

- Usiądź na podłodze. Odchyl się do tyłu tak, by dolna część Twoich pleców leżała na podłodze. Ugnij nogi w kolanach i umieść dłonie za głową.
- Unieś lekko ramiona i górną część tułowia. **Staraj się raczej podnosić w górę niż do przodu.**
- Następnie opuść górną część tułowia. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

Teraz nie masz już żadnych [wymówek](#)! Znasz proste ćwiczenia, które z łatwością wykonasz w domu

Bardzo prosimy abyście jednak nas informowali każdego dnia o tym, że ćwiczyliście. Dlatego proponujemy abyście to robili emailem. W te dni kiedy w planie lekcji macie wf. Wiemy, że wszyscy posiadacie konta. Przysyłajcie do nas email ze słowem: *ćwiczyłem/ćwiczyłam, imię i nazwisko oraz klasa*. Ten email będzie równoznaczny z waszą obecnością na lekcji!!!! Wiemy, że jest przeciążenie sieci, możecie to zrobić o dowolnej godzinie, po wykonaniu ćwiczeń. Proszę przekazywać sobie tę informację aby dotarła do wszystkich uczniów. Dziewczęta wysyłają email na adres: [aniastepien8@o2.pl](mailto:aniastepien8@o2.pl) Chłopcy wysyłają email na adres: [gryc.andrzej@gmail.com](mailto:gryc.andrzej@gmail.com) To ważne bo to nie są ferie!!