

Bądźmy aktywni

Pani Ewa przygotowała dla Was kilka prostych ćwiczeń.



Drodzy Uczestnicy. Dzisiaj Pani Ewa przygotowała dla Was kilka prostych ćwiczeń. Bądźcie silni i aktywni, czekamy na Was.

Trening w parku: ćwiczenia przy drzewie

Zdjęcia ułożone są w kolejności wykonywania ćwiczeń. Po ich wykonaniu kontynuuj swoją aktywność. Ten zestaw ćwiczeń powtarzaj podczas każdego treningu na powietrzu.

Link do artykułu z którego wykorzystano ćwiczenia:

Link do strony poradnikzdrowie.pl

1. Opadanie na drzewo z obrotem (a)

- Stań odwrócony tyłem do drzewa, w odległości około 0,5 metra. • Wykonaj obrót tułowia tak, aby położyć dłonie na drzewie, jednocześnie odwodząc piętę nogi przeciwstawnej do kierunku obrotu.

2. Opadanie na drzewo z obrotem (b)

- Z tej pozycji wykonaj na drzewie pompkę, zbliżając klatkę piersiową do drzewa i odrywając nogę. • Odbij się i wróć od pozycji wyjściowej. • Wykonaj ten sam opad na drugą stronę. • Powtórz po 8 razy na każdą stronę.

3. Wykrok z wypadem na drzewo (a)

- Stań przodem do drzewa w takiej odległości, aby móc położyć stopę na drzewie, ręce na biodrach. • Wykonaj wypad

na drzewo, tak aby cała stopa znalazła się na drzewie, a pięta stopy na podłożu nie odrywała się.

4. Wykrok z wypadem na drzewo (b)

- Delikatnie pogłębiaj wypad tak, aby zbliżyć biodra do drzewa. • Odepchnij się i wróć do pozycji wyjściowej. • Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. • Wykonaj po 6 wypadów na każdą nogę.

5. Skłon boczny

- Stań bokiem do drzewa w odległości około 0,5 metra. • Zwróć się w prawą stronę, unieś do góry lewą rękę. • Powoli unosź lewą nogę w bok i schylaj się bokiem w stronę drzewa. Lewe ramię wyprostowane, prawe ugięte. Podpieraj się o drzewo. • Odwiedź nogę jak najbardziej do boku. • Powoli wróć do pozycji wyjściowej. • Powtórz jeszcze 5 razy i zmień stronę, wykonując taką samą liczbę .

6. Krzeselko z unoszeniem pięt

- Oprzyj się o drzewo i zegnij nogi tak, jakbyś siedział na krześle, którego oparciem jest drzewo. • Zachowaj pozycję tak, aby kolana znalazły się nad piętami i nie przekraczały linii palców stóp, plecy doklejone do drzewa, a kąt między udami i podudziami wynosi 90 stopni. • Opuść ramiona wzdłuż tułowia i wytrzymaj w tej pozycji.

7. Unoszenie nóg z pozycji krzesła

- Jeszcze raz przyjmij pozycję krzesła. • Na zmianę unosź wyprostowaną nogę do wysokości biodra. • Powtórz po 8 razy na każdą stronę. Wstań.

8. Rozciąganie • Stań bokiem do drzewa i podeprzyj się jedną dłonią. • Przyciągnij do pośladka stopę nogi stojącej na zewnątrz od drzewa. • Z tej pozycji wypnij biodra, kolana ustaw blisko siebie. • Wytrzymaj 20 sekund i zmień stronę, rozciągając drugą nogę.

Film z prostymi ćwiczeniami:

Zachęcamy Was wszystkich do aktywności. Sport to zdrowie.

W artykule wykorzystano informacje i zdjęcia (autor. Kalbar) ze strony www.poradnikzdrowie.pl za zgodą właścicieli strony.