

Drodzy uczniowie klasy Vd – grupy dziewcząt. Ze względu na trudny czas jaki mamy w ostatnim czasie związany z epidemią koronawirusa i w związku z koniecznością zapewnienia nam wszystkim bezpieczeństwa na maksymalnie wysokim poziomie, wszyscy jesteśmy poddani reżimowi stosowania najwyższych możliwych zasad higieny oraz unikania wszelkich skupisk ludzi. Nauczyciele naszej szkoły, przesyłają Wam materiały do samodzielnej nauki. Mam nadzieję, że nie ma tego zbyt dużo i dajecie radę. Dbając o Wasze zdrowie i kondycję, chcę zaproponować Wam również różne formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu z zachowaniem oczywiście wszelkich zasad bezpieczeństwa. W związku z epidemią koronawirusa w Polsce zaleca się wystrzegania większych skupisk ludzi w celu uniknięcia ryzyka zakażenia. Najlepiej jest pozostać w domu i do minimum ograniczyć spotkania towarzyskie. Eksperci zgodnie przyznają, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest jak najbardziej dobrym pomysłem w zaistniałej sytuacji. Jak wiadomo, regularne ćwiczenia wspomagają odporność organizmu i ułatwiają zwalczanie ewentualnych infekcji. Nie ma więc przeciwwskazań do tego, by korzystać ze sprzyjającej aury i uprawiać sport na zewnątrz. Jest jednak pewien warunek: unikamy skupisk ludzi oraz treningów grupowych. Nie korzystajcie z siłowni plenerowych, ponieważ dotykając sprzętu do ćwiczeń, z których korzysta wiele osób, może dojść do zakażenia koronawirusem. Najlepiej jest wykonywać trening samotnie, bez towarzystwa. Bezpieczną alternatywą dla treningu jest wykonanie go w domu. Zachęcam Was (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa) do codziennej aktywności fizycznej. Biegajcie, spacerujcie, uprawiajcie Nordic Walking, wsiadajcie na rower, zakładajcie wrotki, rolki, deski, skaczcie przez skakanki, aby korzystając z pięknej pogody i słońca wyjść na świeże powietrze i trochę się poruszać. Na codzienną aktywność fizyczną przeznaczajcie ok. 1 godziny. Nie zapominajcie o częstym uzupełnianiu płynów, np. wody mineralnej.

Przesyłam wam zestaw 6 prostych ćwiczeń dla każdego oraz link do fajnych ćwiczeń które możecie uprawiać w warunkach domowych. Zachęcam do skorzystania z tych ćwiczeń ponieważ będziecie mogli rozruszać się pomiędzy kolejnymi lekcjami odrabianymi przed komputerem.

<https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>

**Ćwiczenia dla każdego - dlaczego warto wykonywać proste ćwiczenia codziennie**

Codzienny trening składający się z kilku podstawowych ćwiczeń z pewnością zadziała zbawiennie na kondycję naszego ciała i nam przyniesie mnóstwo korzyści zdrowotnych! Proste ćwiczenia wykonywane codziennie pomogą utrzymać niski poziom tkanki tłuszczowej, zmniejszą ryzyko zachorowania na niektóre choroby, np. cukrzycę, otyłość, osteoporozę i choroby serca.

Ponadto codzienny kilkuminutowy trening wspomogę układ odpornościowy, usprawni krążenie krwi, dotleni organizm oraz wpłynie korzystnie na samopoczucie oraz wyniki w nauce. Regularna aktywność fizyczna zwiększa produkcję serotoniny – hormonu szczęścia, obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu i poprawia naszą witalność oraz dodaje energii! Na co więc czekać?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia każdy człowiek powinien podjąć się umiarkowanej aktywności fizycznej przez minimum 30 minut dziennie.

## **Ćwiczenia dla każdego**

### **1. Pies z głową w dół**

Pies z głową w dół to jedna z pozycji **jogi**, a wykonywany codziennie może działać prawdziwe cuda dla naszej sylwetki! Pies z głową w dół rozciąga grupę kulszowo-goleniową, biodra, mięśnie kręgosłupa oraz mięśnie klatki piersiowej jednocześnie działając wzmacniająco na mięśnie grzbietu, brzucha oraz nóg. To ćwiczenie jest obowiązkowe przede wszystkim dla tych, którzy na co dzień dużo siedzą lub mają mało ruchliwą pracę. Pies z głową w dół poprawia także krążenie krwi, dotlenia organizm oraz działa kojąco na układ nerwowy. Dzięki regularnemu wykonywaniu tej pozycji jogi, zadamy o mobilność naszego ciała, poprawimy proporcje sylwetki, zredukujemy napięcie w ciele oraz wzmocnimy mięśnie i stawy.

Przyjmij pozycję klęku podpartego i odepchnij się dłońmi od maty jednocześnie unosząc biodra do góry i prostując nogi. Dłonie utrzymuj na szerokości barków, a stopy na szerokości kolców biodrowych. Nogi nie muszą być proste w kolanach, natomiast ważne jest, aby mocno odpychać się dłońmi od maty i maksymalnie wydłużać kręgosłup. Pamiętaj, aby ściągać łopatki, a barki trzymać daleko od uszu. Brzuch utrzymuj lekko napięty. Z czasem możesz zacząć prostować nogi w kolanach. Pamiętaj, żeby oddychać przeponą i brać głębokie oddechy. Powietrze powinno rozchodzić się w całej jamie brzusznej aż do lędźwi. To sprawi, że doskonale dotlenisz organizm i zadbasz o poprawne oddychanie, o czym często zapominamy na co dzień, zwłaszcza w pozycji siedzącej.

## 2. Deska

**Deska** to doskonałe ćwiczenie wzmacniające mięśnie głębokie ciała. To właśnie one odpowiadają za dobrą stabilizację stawów oraz kości i poczucie równowagi. Deska jest ćwiczeniem angażującym niemal wszystkie partie mięśniowe począwszy od mięśni barków, pleców, klatki piersiowej, a skończywszy na mięśniach brzucha, pośladków i ud. Ponad to, deska jest dość wymagającą pozycją dla naszego ciała, dzięki czemu podczas jej wykonywania możemy spalić naprawdę dużo kalorii. Deskę można wykonywać zarówno na dłoniach, jak i na łokciach, ale ten drugi wariant jest dużo trudniejszy i z pewnością przyniesie więcej korzyści naszej sylwetce.

Żeby wykonać deskę oprzyj swoje ciało na łokciach oraz stopach i unieś się do góry. Pamiętaj o tym, aby łokcie znajdowały się dokładnie nad barkami, a stopy były ustawione blisko siebie, równolegle. Dbaj o to, żeby miednica była podwinięta i utrzymuj stałe napięcie mięśni brzucha! Jeśli go nie napniesz, momentalnie odczujesz to w kręgosłupie lędźwiowym, który zostanie mocno obciążony. Pamiętaj, żeby napinać pośladki i ściągać łopatki. Twoje ciało

powinno być ustawione w jednej poziomej linii od głowy po czubki palców u stóp.

### **3. Bird dog**

Bird dog to ćwiczenie zaczerpnięte z asan jogi. Działa zbawiennie na nasz kręgosłup i mięśnie stabilizujące sylwetkę. Jest ćwiczeniem zarówno rozciągającym, jak i siłowym. Bird dog wykorzystywany jest często w rehabilitacji osób po kontuzjach oraz w celach prewencyjnych. To ćwiczenie stanowi doskonałą profilaktykę przeciw urazom kręgosłupa oraz zapobiega wszelkim bólom stawowym oraz mięśniowym. Bird dog bezdyskusyjnie powinien być wykonywany codziennie! Przyjmij pozycję klęku podpartego, następnie unieś rękę i przeciwległą nogę w górę, wyprostuj je i wyciągnij tak, jakbyś chciał je wydłużyć. Utrzymuj kręgosłup w jednej linii, "ściągnięty" brzuch. Następnie zbliż łokieć i kolano do siebie (nie muszą się zetknąć), utrzymując prosty kręgosłup, i z powrotem wyciągnij kończyny w górę. Ćwiczenie zawsze wykonuj równomiernie na obie strony ciała.

### **4. Przysiad**

**Przysiad** to obowiązkowe ćwiczenie dla każdego, kto chce utrzymać swoje biodra i kolana w zdrowiu oraz sprawności. Przysiad angażuje do pracy największy mięsień naszego ciała – mięsień pośladkowy wielki! Odpowiada on za szereg ważnych funkcji, a przede wszystkim odciąża kręgosłup lędźwiowy oraz biodra i kolana. Ponadto przysiady budują mięśnie ud, zarówno przedniej jak i tylnej grupy mięśniowej oraz rozciągają biodra. Przysiady zwiększają także mobilność i funkcyjność stawów biodrowych, kolanowych oraz skokowych.

Poza tymi wszystkimi pozytywnymi aspektami, warto także dodać, że poprawnie wykonywany przysiad angażuje do pracy także mięśnie brzucha i jest doskonałym ćwiczeniem spalającym! Przysiad wykorzystuje naturalne wzorce

ruchowe człowieka, warto poświęcić mu nieco więcej uwagi i zwykle kucnięcia zamienić właśnie na głębokie przysiady.

Stopy rozstaw nieco szerzej niż na szerokość bioder, kolana skieruj delikatnie do zewnątrz, mocno wkręcając stopy w podłogę. Napnij pośladki, podwiń miednicę i ściągnij barki. Następnie zacznij wykonywać przysiad od wypychania bioder w tył, a dopiero za nimi uginaj nogi w kolanach. Staraj się nie wychodzić nimi zbyt daleko za linię palców stóp, ale każdy człowiek ma inną proporcję budowy kości udowej do kości piszczelowej i to uwarunkowanie genetyczne będzie decydowało o charakterystyce ustawienia kolan względem stóp.

Pamiętaj, aby twój brzuch pozostał napięty, a plecy nie były zgarbione. Schodź do momentu, w którym udaje ci się utrzymywać poprawną pozycję ciała. Jeśli zaobserwujesz lub poczujesz, że odcinek lędźwiowy się wygina albo twoja miednica traci poprzednie ustawienie, popraw ułożenie sylwetki i spróbuj jeszcze raz.

## **5. Pompka**

**Pompka** to ćwiczenie, które działa podobnie, jak deska, ale podczas wykonywania pompki mięśnie klatki piersiowej oraz grzbietu pracują silniej. Ćwiczenie pompek zapewnia nam zdrowie i mobilność obręczy barkowej oraz stawu łokciowego. Pompki efektywnie rozbudowują mięśnie klatki piersiowej. To ćwiczenie jest prawdziwym wyzwaniem dla naszej sylwetki, dlatego będzie dobrze wpływać na kondycję organizmu oraz prędkość przemiany materii.

Wykonaj podpór przodem. Dłonie rozstaw nieco szerzej niż na szerokość barków, a stopy złącz ze sobą. Następnie przybliżaj klatkę piersiową do maty i oddalaj ją. Pamiętaj, aby łopatki pozostały ściągnięte, a barki nie wychodziły za daleko do przodu. Dbaj o to, żeby kręgosłup był w jednej linii z głową i kończynami dolnymi. Pozycję pomoże utrzymać ci napięty brzuch i podwinięta miednica.

## 6. Martwy ciąg

**Martwy ciąg** niesłusznie kojarzony jest jedynie z ciężkim treningiem siłowym, a przecież to ćwiczenie to nic innego, jak odtworzenie naturalnego wzorca ruchowego człowieka! Martwy ciąg to innymi słowy pochylenie w przód i wyprost stawu biodrowego. Nie musi być wykonywane z dużym ciężarem, żeby przynosił zadowalające korzyści zdrowotne! Martwy ciąg wzmacnia mięśnie kręgosłupa, mięśnie pośladkowe oraz mięśnie tylnej grupy uda. Jest doskonałym ćwiczeniem profilaktycznym i zabezpieczającym nasz kręgosłup przed urazami. Na co dzień wykonujemy wiele skłonów, podnosząc z podłogi duże ciężary zupełnie nieświadomie. Martwy ciąg nie tylko uczy poprawnej techniki zgięcia i wyprost w biodrze z obciążeniem, ale także przygotowuje nasze stawy do codziennej pracy, bez narażania go na urazy i kontuzje. Martwy ciąg najlepiej wykonywać ze sztangą, ale jeśli nie mamy jej pod ręką z powodzeniem możemy wykorzystać ciężką książkę, czy nawet butelkę z wodą.

Martwy ciąg może być wykonywany na prostych lub ugiętych nogach, ale technika tego ćwiczenia pozostaje niezmienna. Ciężar powinno ustawić się między swoimi stopami. Stopy muszą mocno przywierać do podłogi, a w momencie wzbicia się w górę, musimy wręcz czuć, jakby to one były naszą siłą napędową. Stopy powinny być ustawione na szerokość bioder, równoległe do siebie.

Ćwiczenie rozpoczyna się w dole. Przed podniesieniem ciężaru skieruj barki do zewnątrz poprzez ściągnięcie łopatek do siebie i w dół. Głowę wyciągnij daleko przed siebie, aby tworzyła ona jedną linię z kręgosłupem lędźwiowym. Biodra wypchnij mocno w tył, a kolana delikatnie ugnij. Kiedy już będziesz gotowy, nabierz powietrza do płuc brzusznej, napnij mięśnie brzucha oraz wciśnij stopy w podłogę i podnieś ciężar. Dbaj o to, aby w górze, podczas wyprost w biodrze nie wypychać miednicy zbyt daleko do przodu. Martwy ciąg kończy się w pozycji startowej, wróć do niej, cały czas utrzymując poprawną postawę ciała, z ciężarem trzymanym blisko tułowia.

Ciężar dobierz do stopnia zaawansowania i indywidualnych możliwości.

### **Ćwiczenia dla każdego - plan treningowy**

Możesz skorzystać z poniższego, przykładowego planu treningowego. 6 ćwiczeń wykonywanych jedno po drugim stanowi jeden obwód. Zaleca się trening, który będzie składał się z dwóch lub trzech takich obwodów, ale już nawet jeden przyniesie dodatnie rezultaty! Czas jednego obwodu to maksymalnie 10 minut.

| <b>Ćwiczenie</b>   | <b>Ilość powtórzeń</b>   | <b>Czas trwania</b> |
|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Pies z głową w dół |                          | 45 sekund/1 minuta  |
| Deska              |                          | 20/30 sekund        |
| Bird dog           | 8/10 powtórzeń na stronę |                     |
| Przysiad           | 10/12 powtórzeń          |                     |
| Pompka             | 8/10 powtórzeń           |                     |
| Martwy ciąg        | 8/10 powtórzeń           |                     |