

TEMAT ZAJĘĆ

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE KSZTAŁTUJĄCE WYTRZYMAŁOŚĆ

Przybory: Mata, obciążenie zewnętrzne (hantel, butelka z wodą, torba), taśma oporowa (opcjonalnie sznurek)

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 60 minut

1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy przez 30 sec.

1. Marsz w miejscu
2. Trucht w miejscu
3. Skłony głowy na boki (ucho do barku). Naprzemiennie w prawo i lewo
4. Skłony głowy w przód i tył. Naprzemiennie.
5. Odwracanie głowy za siebie. Naprzemiennie w prawą i lewą stronę
6. Dłonie złożone przed sobą. Krążenie nadgarstków w jedną i drugą stronę
7. Krążenie w stawie łokciowym. Krążenie do środka i na zewnątrz
8. Krążenie w stawie barkowym. Krążenie w przód i tył
9. Wymachy ramion w bok
10. Ręce nad głową. Delikatne skłony tułowia na boki. W prawą i lewą stronę
11. Ręce nad głową. Delikatne skłony tułowia w przód i tył.
12. Trucht w miejscu
13. Skip „A” – wysokie unoszenie kolan w biegu
14. Skip „C” – wysokie unoszenie pięt, aż do pośladków
15. Pajacyki. Stopy szeroko, dłonie wysoko i powrót do pozycji wyjściowej
16. Skrętoskłony tułowia w opadzie w przód
17. Plank – podpór na przedramionach – utrzymanie jednej pozycji
18. Półprzysiad. Zejście do przysiadu i utrzymanie jednej statycznej pozycji
19. Szybki bieg w miejscu
20. Trucht w miejscu

2. Część główna

Blok I (18 minut)

6 ćwiczeń do wykonania jedno po drugim, każde z nich potrwa 30 sec. Pomiędzy ćwiczeniami nie robimy żadnej przerwy. Jeśli skończymy wszystkich sześć ćwiczeń, zrobimy przerwę 1 minutę. Do wykonania 4 rundy. Poniżej sposób wykonania pierwszej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – lewa noga – 30 sec
2. Ćwiczenie 1 – prawa noga – 30 sec
3. Ćwiczenie 2 – 30 sec
4. Ćwiczenie 3 – 30 sec
5. Ćwiczenie 4 – 30 sec
6. Ćwiczenie 5 – 30 sec
7. Ćwiczenie 6 – 30 sec
8. PRZERWA – 1 minuta

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Statyczna pozycja rozkroczna, jedna noga ustawiona przed drugą. Plecy wyprostowane, małe obciążenie w rękach trzymane przed sobą (hantel, butelka z wodą, torba)

Ruch: Zejście w dół i powrót w górę. Schodząc w dół dążymy do ustawienia obydwóch kolan pod kątem 90 stopni, zatrzymując kolano nad podłożem. Nie dotykamy kolaniem do podłożem. Przez 30 sec wykonujemy ćwiczenie na lewą nogę, następnie przez 30 sec na prawą nogę.



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Podpór przodem. Dłonie ustawione pod barkami, biodra na wysokości barków, stopu na szerokość bioder, plecy proste.

Ruch: Naprzemienne przyciąganie kolana do łokcia. Lewe kolano do lewego łokcia, prawe do prawego.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stopy na szerokość bioder, plecy wyprostowane

Ruch: Przysiad z wyskokiem. Istotna będzie praca ramion jak na załączonym obrazku



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Podpór na przedramionach. Łokcie ustawione pod barkami, biodra na wysokości barków, stopu na szerokość bioder, plecy proste.

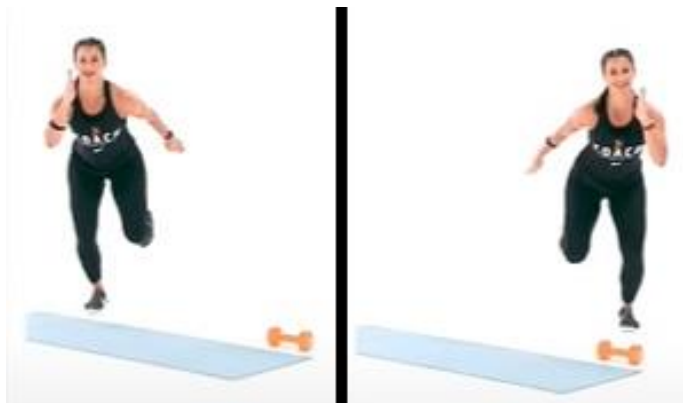
Ruch: Naprzemienny wyprost ramienia zostając na jednym przedramieniu. Raz prawa, raz lewa ręka.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stanie na jednej nodze, kolano delikatnie ugięte

Ruch: Naprzemienne przeskoki w bok na jednej nodze. Wybijamy się z jednej nogi i lądujemy na drugiej



Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, stopy oparte na podłodze, dłonie w okolicach głowy, głowa na przedłużeniu kręgosłupa skierowana do podłoża (nie zadzieramy głowy do góry)

Ruch: Wznosy tułowia. Delikatne uniesienie tułowia bez odrywania stóp od podłogi i powrót do pozycji wyjściowej.



PRZERWA – 1 MINUTA

Blok II (10 minut)

2 ćwiczenia, które wykonujemy jedno po drugim. Każde z nich potrwa 1 minutę. Po wykonaniu dwóch ćwiczeń mamy 30 sec przerwy. Do wykonania 4 rundy. Poniżej sposób wykonania pierwszej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 1 minuta
2. Ćwiczenie 1 – 1 minuta
8. PRZERWA – 30 minuta

Ćwiczenie 1. Pozycja wyjściowa: Sylwetka wyprostowana, kolana delikatnie ugięte, dłonie wzdłuż tułowia

Ruch: Pajacyki. Stopy szeroko, ramiona wysoko. Dynamiczna praca



Ćwiczenie 2. Pozycja wyjściowa: Podpór przodem. Dłonie ustawione pod barkami, biodra na wysokości barków, stopu na szerokość bioder, plecy proste.

Ruch: Przeskok w przód przechodząc do niskiego siadu i powrót do podporu przodem poprzez wyrzucenie nóg w tył.



Blok III (10 minut)

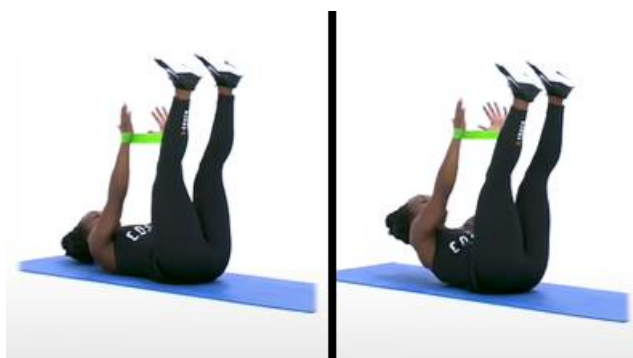
3 ćwiczenia, które wykonujemy jedno po drugim. Każde z nich po 10 powtórzeń, starając się wykonać maksymalną ilość rund w tym czasie. Postarajmy się ograniczać przerwy do minimum. Poniżej sposób wykonania jednej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 10 powtórzeń
2. Ćwiczenie 2 – 10 powtórzeń
3. Ćwiczenie 3 – 10 powtórzeń

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, taśma oporowa na przedramionach tuż pod nadgarstkiem, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przyklejony do podłogi, nogi uniesione nad biodra, stopy nie stykają się. Taśma cały czas zostaje napięta na szerokość barków

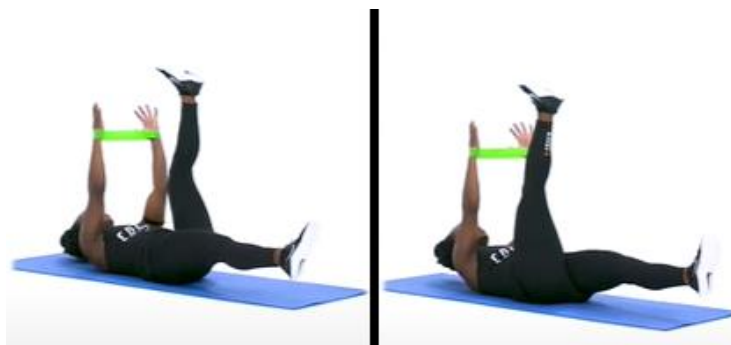
Ruch: Wznosy tułowia. Postarajmy się dotknąć dłońmi do stóp, cały czas utrzymując napiętą taśmę



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, taśma oporowa na przedramionach tuż pod nadgarstkiem, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przyklejony do podłogi, głowa oderwana od podłogi. Jedna noga uniesiona nad biodro, druga uniesiona nad podłogą. Taśma cały czas zostaje napięta na szerokość barków

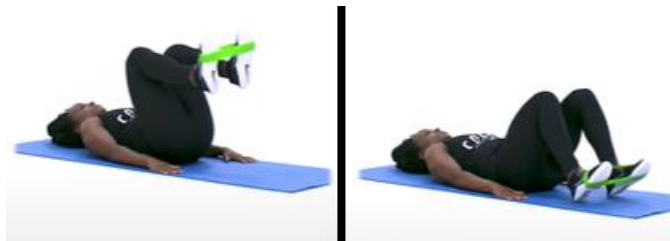
Ruch: Naprzemienna praca nóg (nożyce pionowe), utrzymując napiętą taśmę na szerokość barków



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, taśma oporowa na przedramionach tuż pod nadgarstkiem, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przyklejony do podłogi, nogi uniesione nad biodra, stopy nie stykają się. Taśma cały czas zostaje napięta na szerokość barków

Ruch: Wznosy tułowia. Postarajmy się dotknąć dłońmi do stóp, cały czas utrzymując napiętą taśmę



3. Rozciąganie

Każde z wymienionych ćwiczeń rozciągających przytrzymamy przez 20 sec na każdą stronę

Ćwiczenie 1.

Swobodna pozycja, sylwetka wyprostowana, przyciągamy ramię do siebie. Raz jedna ręka, raz druga.



Ćwiczenie 2.

Swobodna pozycja, sylwetka wyprostowana, przyciągamy jedną piętę do ciała, kolana blisko siebie. Drugą rękę wyciągamy w przód. Ćwiczenie powtarzamy na prawą i lewą stronę



Ćwiczenie 3.

Klęk na jednej nodze. Z tej pozycji przenosimy ciężar ciała do przodu. Ćwiczenie powtarzamy na obydwie nogi



Opracował: mgr Piotr Wąsik