Drodzy uczniowie, nauczyciele !

W zaistniałej sytuacji nie możemy spotkać się podczas tradycyjnych zajęć wychowania fizycznego. Pewnie myślicie, że ciężko jest zrealizować program Wychowania Fizycznego w domu podczas kwarantanny. Zdaję sobie sprawę, że będziecie mieli mnóstwo zajęć z pozostałych przedmiotów, jednak znajdźcie chociaż 30 -40 minut dziennie na ćwiczenia , nie tylko umysłowe , ale i fizyczne.
Unikajcie dużych skupisk, nie unikajcie aktywności.

Dlaczego?

Kiedy ćwiczysz :

- Wzmacniasz mięśnie i ścięgna
- Rozciągasz mięśnie i nabierasz coraz większej sprawności
- Wzmacniasz plecy, co pomaga zapobiegać bólom pleców
- Spalasz kalorie
- Twój umysł się wycisza, a ciało relaksuje
- Możesz spokojnie zacząć ćwiczyć samemu. Najważniejsze, żeby nie czekać na idealny moment, który może nigdy nie nadejść.

Co tydzień będę umieszczał za pomocą dziennika elektronicznego zestaw ćwiczeń, trzy razy w tygodniu, będę zamieszczał wytyczne dotyczące realizacji celu biegowego.
Proszę o realizację poszczególnych zadań i rozliczanie się z ich wykonania.

Pragnę wam zaproponować program obejmujący okres 10-15 tygodni , który pomoże Wam przebiec 5 km bez zatrzymania, poprawi Waszą kondycję i sprawność fizyczną.
Będziemy wirtualnie spotykali się 3 razy w tygodniu , wykorzystując media społecznościowe, oraz komunikatory.
Treningi zaplanowane są na trzy dni w tygodniu - poniedziałek, środa i piątek.
W jednym z nich będzie tzw. Dzień długiego biegu, tym dniem będzie środa.
Sugeruję , abyśmy spotkali się (jeśli to będzie możliwe) 30 maja w sobotę i uczcili Wasz wysiłek wspólnym wyścigiem - biegiem społeczności ALO i TA, w ten sposób ukoronujemy Wasz sukces i będziemy świętować pokonanie własnych słabości , oraz to , że możemy wspólnie się znowu zobaczyć.

Proszę o przesyłanie zdjęć Waszych postępów i Waszych ćwiczeń !

Niech każdy z Was biega samodzielnie, unikając skupisk ludzi.

Rozpoczynamy 16 marca

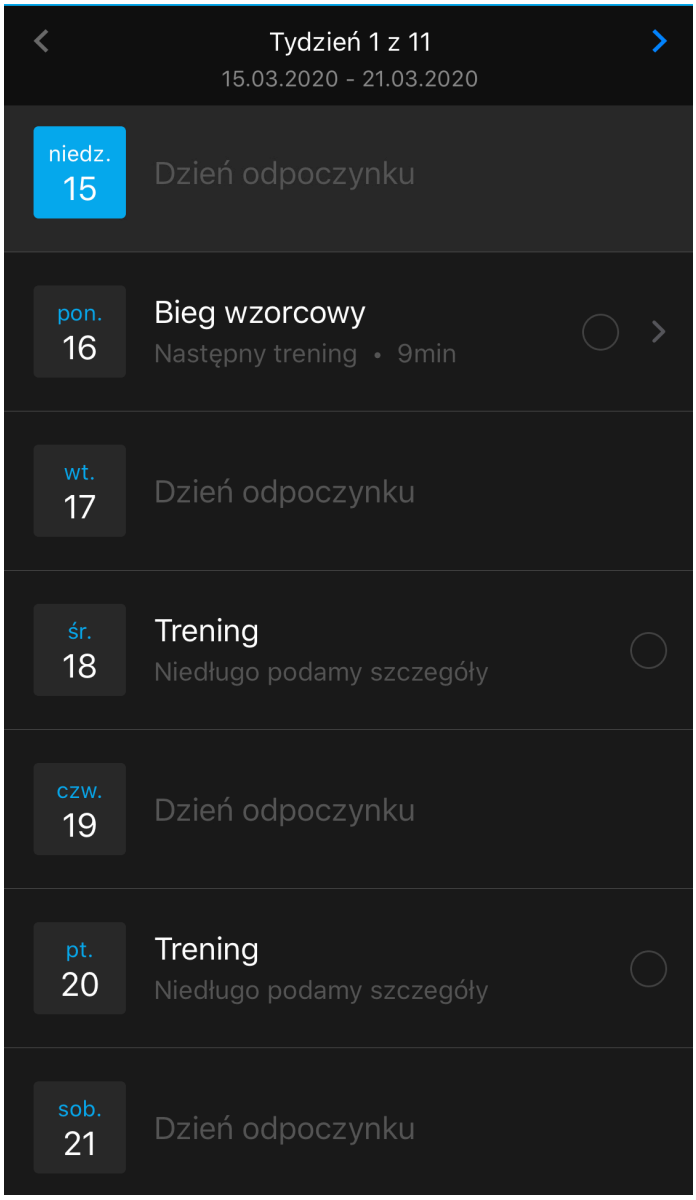
Plan na pierwszy tydzień 16 -21 marca wyglada następująco:

16 marca

Rozgrzewka 2 minuty.

Bieg 5 minut.

Ćwiczenia rozluźniające 2 minuty.



Proszę również, aby każdy z Was w tym tygodniu wykonał następujące ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha, pozwolą one wzmocnić siłę tułowia. Trening ten buduje siłę mięśni tułowia poprzez najzwyklejsze ćwiczenia na mięśnie brzucha w technice pilates.
Każde z ćwiczeń wykonujemy przez 45 sekund , 25 sekund odpoczynek , kolejne ćwiczenie, następnie 5 minut przerwy i robimy
2 powtórzenia.

Zdjęcia Waszych ćwiczeń proszę przesyłać do mnie na mail: michalpasiecznik@msn.com, lub bezpośrednio za pomocą massengera.

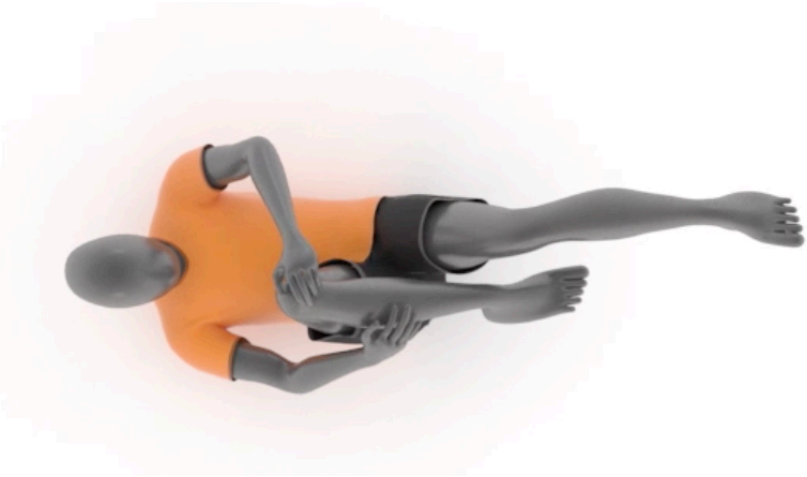
Ćwiczymy 20 minut dziennie.

Wznosy ugiętych kolan.

1. Połóż się na plecach z miednicą ułożoną w pozycji neutralnej z ugiętymi kolanami i stopami płasko spoczywającymi na podłożu.
2. Zrób wdech i napnij mięśnie brzucha , by podnieść prawą nogę w górę , tworząc kąt 90 stopni.
3. Opuść prawą nogę robiąc wydech.
4. Zrób wdech, a następnie wydech unosząc lewą nogę w górę, aż utworzysz kąt 90 stopni.

Rozciąganie jednej nogi.

1. Połóż się na plecach z nogami ugiętymi pod kątem 90 stopni i miednicą w pozycji neutralnej.
2. Zrób wydech, podnosząc naprzód głowę i barki z podłoża.
3. Połóż ręce na prawym kolanie podczas prostowania lewego kolana.
4. Następnie przełóż ręce na lewe kolano, robiąc wyprost prawej nogi.



Rozciąganie obydwu nóg.

1. Połóż się na plecach z nogami ugiętymi pod kątem 90 stopni i miednicą w pozycji neutralnej.
2. Zrób wydech, podnosząc głowę i barki z podłoża i jednocześnie wyciągając ręce w kierunku łydek.
3. Wykonaj wdech i wyciągnij ręce w kierunku uszu, a jednocześnie wyprostuj nogi do przodu.
4. Zrób wydech, wykonując kolisty ruch ramion w kierunku łydek, połóż ręce na łydkach i przyciągnij nogi do klatki piersiowej.

Krzyżowe spięcia brzucha

1. Połóż się płasko na plecach z kolanami ugiętymi pod kątem 90 stopni. Ułóż dłonie pod szyją z szeroko rozstawionymi łokciami.
2. Podnieś głowę i barki z maty.
3. Wykonaj wydech, przyciągając lewy łokieć do prawego kolana.
4. Wykonaj wdech i przywróć tułów do centrum.
5. Wykonaj wydech, przyciągając prawy łokieć do lewego kolana.

Nożyce.

1. Połóż się na plecach, stabilizując i lekko przechylając miednicę z nogami ugiętymi pod kątem 90 stopni.
2. Podnieś głowę i barki z maty, prostując nogi i unosząc je w kierunku sufitu.
3. Przytrzymaj dłońmi jedną z nóg i opuść drugą nogę.
4. Zmień nogi, kładąc dłonie na drugiej łydce i opuszczając pierwszą nogę w kierunku podłoża.

Pozycja budowania mostu

1. Rozpocznij w leżeniu tyłem.
2. Ugnij kolana i połóż stopy na podłożu na szerokość bioder. Ramiona ułóż po bokach wyciągnięte w stronę pięt. Zewnętrzne krawędzie stóp powinny być ustawione równolegle do siebie.
3. Wciśnij stopy (szczególnie kłęby paluchów), wydłuż się przez kość krzyżową i unieś biodra.
4. Spleć dłonie pod biodrami i - jeśli pozycja ta jest wygodna - poruszaj raz jednym, raz drugim barkiem, zbliżając je. W tej pozycji wykonaj przynajmniej trzy głębokie oddechy.

Obniżanie nóg w podniesionej pozycji ciała.

1. Połóż się na plecach, stabilizując i lekko przechylając miednicę i umieść ręce na karku.
2. Podnieś głowę i barki z maty, prostując nogi i unosząc je w kierunku sufitu.
3. Zrób wdech, obniżając nogi.
4. Zrób wydech, unosząc nogi.Zrób wydech, unosząc nogi.