

## Obwód stacyjny dla klas VII – III LO

Witam Was serdecznie! To propozycja ćwiczeń dla Was dziewczyny. Teraz to od was zależy czy spędzacie czas zdrowo czy tylko „kanapowo”. Zapraszam do wykonywania ćwiczeń w domu ( z rodzicami, dziadkami, rodzeństwem ), jeżeli jest możliwość to ćwiczcie na powietrzu, spacerujcie, biegajcie – tylko bezpiecznie!

Zaczynamy zawsze od... **rozgrzewki!!**

Podaję przykładową formę:

[https://www.youtube.com/watch?v=4c\\_eBw9qJJA](https://www.youtube.com/watch?v=4c_eBw9qJJA)

ale wiem że potraficie zrobić to same. 10 minut - trucht, skłony, skręty, krążenia ramion, kolan – każde ćwiczenie powtarzamy około 15 razy; możecie również wykorzystać skakankę.

### **Trening składa się z 7 ćwiczeń wykonywanych przez 40 sekund i 10 sekund odpoczynku**

1. **pajacyki** – pamiętaj kolanka szeroko, na zewnątrz  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jz0GgO5meYA>
2. **deska** ( na przedramionach ) – napnij brzuch, ściągaj łopatki, biodra równoległe z podłożem  
<https://www.youtube.com/watch?v=MUZhJBK22AU>
3. **brzuski** – kolana ugięte, wydech odrywamy łopatki od podłoża, wdech opuszczamy ale nie opuszczaj głowy  
<https://www.youtube.com/watch?v=O8Gw1V9xomw>
4. **podskoki łokieć do kolana** – brzuch napięty, przyciągamy kolano do łokcia
5. **w leżeniu tyłem wznos bioder w górę** – mocno napinamy brzuch i przytrzymujemy 3 sekundy w górze  
[https://youtu.be/qjE5GpJ\\_spk](https://youtu.be/qjE5GpJ_spk)
6. **przysiad z wyskokiem** – przysiad na całych stopach, kolana nie przekraczają linii palców stóp  
<https://www.youtube.com/watch?v=pydsfdWs9xM>
7. **w klęku podpartym odwodzenie nogi** ugiętej w kolanie, ćwiczymy 40 sek. jedną nogę  
<https://www.youtube.com/watch?v=8-B4MTK2SfM>

Wykonujemy 3 – 5 serii ćwiczeń, pamiętajcie o poprawnym wykonaniu (lepiej mniej powtórzeń a dokładniej). Dla większego „zmęczenia” po każdej serii można zrobić minutkę biegu w miejscu.

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, obuwiu, wodzie i oczywiście ulubionej muzyce.