











Kochani!!!!

















W tym poświęconym tygodniu zamieszczam kilka ćwiczeń kształtujących do wyboru.

Na początek dla wszystkich, którzy po Świątach czują się trochę ociężali :-):



Poniżej propozycje ćwiczeń dla dziewcząt:

| | | | |
|----|--|---|---|
| 4. | <p>Prostowanie uda na stojąco</p> <p>Stań, opierając się o ścianę lub krzesło. Unieś nogę w tył, mocno napinając pośladek, i powróć do pozycji wyjściowej. Druga noga cały czas lekko ugięta w kolanie. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.</p> |  |  |
| 5. | <p>Kopnięcia boczne w staniu</p> <p>Chwyć oparcie krzesła lub drążka dla utrzymania równowagi. Podnieś nogę do góry tak, aby kolano i stopa były ustawione równolegle do podłoża. Z tej pozycji wykonaj wykop nogi w bok. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.</p> |  |  |
| 6. | <p>Odwodzenie nogi w bok</p> <p>Stań obok krzesła i oprzyj na nim dłoń. Przenieś ciężar na jedną nogę. Wykonaj ruch odwodzenia nogi w bok, starając się utrzymać prostą plecy, a kolana lekko ugięte. Pięta skierowana do boku. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.</p> |  |  |
| 7. | <p>Jaskółka</p> <p>Stojąc, oprzyj się na udzie; lekko ugnij nogę w kolanie. Trzymając prostą plecy, staraj się podnieść wyprostowaną nogę do poziomu. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.</p> |  |  |
| 8. | <p>Wstępowanie na podwyższenie z uniesieniem kolana do góry</p> <p>Wejź na schodek lub inne podwyższenie, ze wspieraniem na palce, podnosząc ugiętą nogę w górę. Równocześnie podnieś ręce do góry. Mocno napij pośladek i przepnij biodro do przodu. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 11. | <p>. Wznosy ugiętej nogi w kłku podpartym z obciążeniem</p> <p>Uklęknij na podłodze, oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Pod kolaniem umieść hanie, aby obciążać nogę. Unieś nogę z obciążeniem ugiętą w kolanie, mocno napinając mięśnie pośladka i nogę. Zatrzymaj ciało na chwilę w tej pozycji, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 12. | <p>. Krzyżowanie nóg w kłku podpartym</p> <p>Uklęknij na podłodze, oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś nogę do poziomu bioder, mocno napinając pośladki, a następnie przemieść ją w bok, daleko za kolano drugiej nogi, i dotknij stopą podłogę. Napnij mocno pośladki i wróć do pozycji kłku podpartego, maksymalnie zbliżając do brzucha ćwiczącą nogę. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 13. | <p>. Krzyżowanie nóg</p> <p>Wykonaj kłęk podparty z nogą uniesioną na wysokość bioder. Mocno napnij mięśnie pośladka i przemieść nogę maksymalnie w bok, za kolano drugiej nogi. Trzymaj mięśnie cały czas napięte, wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 14. | <p>. Unoszenie bioder</p> <p>Połóż się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Rozłóż mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie wolno opuść biodra, nie dotykając podłogi. Powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 15. | <p>. Unoszenie bioder z wyprostem nogi</p> <p>Połóż się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Mocno napnij pośladki i unieś biodra wysoko w górę, równocześnie unosząc wyprostowaną nogę. Biceps wciągnij, łopatki przylegają do podłogi. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie wolno opuść biodra, ale nie dotykaj podłogi. Noga wraca do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 16. | <p>. Unoszenie bioder z wyprostowaną nogą</p> <p>Połóż się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Rozłóż mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wyprostuj jedną nogę i unieś biodra maksymalnie w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 17. | <p>. Unoszenie nóg w leżeniu</p> <p>Połóż się na brzuchu, ugnij łokcie i połóż przedramiona na podłogę; dłoń przy barkach. Nogi wyprostowane. Wciągnij brzuch i unieś nogi nad podłogę. Z tej pozycji obróć się na zewnątrz, aby palce stóp skierowane były do boków. Rytmicznie rób rotacje i łącz nogi nad podłogiem. Powtórz ćwiczenie.</p> |  |  |
| 18. | <p>. Unoszenie nogi w leżeniu przodem</p> <p>Połóż się na brzuchu i podłóż dłoń pod brodę. Nogi ułóż w rozkroku na szerokość bioder; kolana wyprostowane. Podnieś jedną nogę i wykonaj krótkie pulsacyjne ruchy w górę i w dół. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie, starając się, by biodra były docisnięte do podłogi.</p> |  |  |

I dla chłopców:





Kilka linków do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=F2UWDAoGBJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qGpdhi8AGUQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ulydCPzeTFA>

Kochani nie zapominamy o brzuszkaach :-), z mediów słyhać o możliwym powrocie do szkół w najbliższym czasie więc zaliczenie zbliża się dużymi krokami :-).

A dla chętnych cotygodniowa krzyżówka, tym razem głównie z konkurencji sportowych – hasła wpisujemy bez spacji. Ściągnijcie na swój komputer – bez pobrania nie ma możliwości wpisywania haseł. Powodzenia i oczywiście gratulacje za piątki i szóstki z poprzedniego tygodnia.

Link do krzyżówki:

<https://drive.google.com/file/d/15EUDZew-lwgaxEdcAkR50fflaDgdKA3i/view?usp=sharing>

Powodzenia – trzymajcie się ciepło i zdrowo !!!!!!!!!!!

mail: darioo23@wp.pl lub messenger