

Kochani!!!!

Ponieważ mamy „krótszy” tydzień proponuję Wam tylko kilka ćwiczeń rozciągająco – kształujących. Z pewnością dużo czasu spędzacie przed komputerem w pozycji siedzącej dlatego trochę stretchingu z pewnością nikomu nie zaszkodzi a raczej na pewno pomoże w dopływie endorfin!

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE
Górne partie ciała

Michał
CHALABALA
trener personalny

1. 2. 3. 4.
5. 6. 7. 8.
9. 10. 11. 12.
13. 14. 15. 16.

Uwagi:

- 1. Dostosuj wysokość podporów technicznie
- 2. Nie nadciągaj, powoli – możesz nie zgłębiać oddech!
- 3. Wytrzymaj i poczuj skutki pracy w zakresie 20-30 sekund
- 4. palce mogą dotknąć lub mieć problem z dotknięciem – popraw z pomocą trenera

• napięcie
• linie w przód
• ruch

Copyright © 2014
Michał Chalabala Trener Personalny
Chalabala.pl

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Dolne partie ciała



Uwagi:

1. Długość nitek powinna być odpowiednia
2. Nie wdychaj powietrza - oddychaj w rytmie oddechu
3. Wykonuj i powtarzaj ćwiczenia w tempie 20-30 sekund
4. Jeśli masz jakiegokolwiek rodzaju problem z kręgosłowem, udzielenie pomocy przez trenera

- nogi
- lat prosty
- ramię



Kilka linków z propozycjami ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=0UNhf05N0Rc>

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
































https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

W tym tygodniu robimy sobie przerwę z krzyżówkami, ponieważ już u niektórych nie mam miejsca na wpisywanie szóstek :-). Jeśli jeszcze Wam się nie znudziły i macie jakieś propozycje tematu krzyżówki na przyszły tydzień, który by Wam najbardziej odpowiadał, to proszę o sugestie na maila lub messenger!

Gratuluję wszystkim, którzy przysłali odpowiedzi w poprzednim tygodniu! Byłem mile zaskoczony!!!! :-)

W zamian zamieszczam **alfabet sportowy**. Proszę o wykonanie danego ćwiczenia minimum 10 razy dla dziewcząt, 15 razy dla chłopców i min. 15 m w czynnościach bieżnych dopasowując poszczególne ćwiczenia do liter własnego imienia i nazwiska! Powodzenia!!!!!! Trzymajcie się zdrowo!!!

SPORTOWY ALFABET

A -  BRZUSZKI W SIADZIE (ZGINANIE I PROSTOWANIE NN)	I - ? WYMYŚL ĆWICZENIE	R -  BIEG W PODPORZE
A -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ W PRZÓD	J -  KŁAŚNIĘCIA NAPRZEMIENNE POD KOLANAMI	S -  PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE
B -  SKIP A	K -  BURPEES	Ś -  LEŻENIE BOKIEM - WYMACHY NOGI W GÓRĘ
C -  SKIP C	L -  NOŻYCE PIONOWE	T -  PODSKOKI OBUNÓŻ W PRZÓD, W TYŁ, DO BOKÓW
Ć -  NOŻYCE POZIOME	Ł -  TECZA - RUCH NOGI W KŁĘKU PODPARTYM	U -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ
D -  WYPAD NOGI W PRZÓD + POGŁĘBIENIE	M -  PAJACYKI	W -  PRZYSIADY
E -  GRZBIETY	N -  WYRZUT NÓG W PODPORZE PRZODEM	Y -  BRZUSZKI
Ę -  PAJACYKI KOORDYNACYJNE	Ń -  MARSZ NA PRZEDRAMIONACH	Z -  WYRZUT NÓG NA PRZEMIAN W TYŁ
F -  LEŻENIE PRZEWROTNE	O -  POMPKI	Ż -  UKŁON JAPONSKI
G -  PLANK	Ó -  WAHADEŁKA	Ź -  ŚWIECA
H -  MOSTEK	P -  KOBRA + PIĘŚ Z GŁOWĄ W DÓŁ	