

Drodzy uczniowie nie zapominajcie o wychowaniu fizycznym. Między nauką innych przedmiotów należy pamiętać o ćwiczeniach, które pozwalają na odpoczynek waszej głowie oraz wzmacniają ciało i odporność. Przygotowaliśmy dla Was zestaw ćwiczeń porannych, ćwiczeń Tabaty oraz krótki trening ABS – www.centrumSPORTOWCA.pl

15 minut porządnej dawki energii!

Tabata - intensywny trening interwałowy trwający składający się zazwyczaj z 8 ćwiczeń trwających 20 sek. Ćwiczenia te wykonujemy z maksymalną szybkością, zwracając uwagę na poprawną technikę! Pomiedzy nimi czeka nas 10 sekund przerwy, w trakcie której maszerujemy i pamiętamy o oddechu :)

Zestaw ćwiczeń :

- pajacyk,
- przysiad z wyciśnięciem butelek nad głowę,
- w siadzie z nogami uniesionymi nad podłożem przenoszenie butelki na prawą i lewą stronę,
- brzuszki z wyciśnięciem butelki nad głowę,
- zakroki po skosie z butelką przed sobą,
- wznosy ramion z butelkami do przodu i do boku,
- przyciąganie butelek stojąc na ugiętych nogach w pochyleniu do przodu,
- w podporze przodem zmiana nóg z przeskokiem do łokci (lewe kolano, prawy łokieć).

Link do muzyki z odliczaniem pod Tabatę:
www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw

Zestaw ćwiczeń w ramach gimnastyki porannej - najprostszy (nr/str).

Nr 63/70



Nr 22/62



Nr 51/67



Nr 77/74



Nr 186/97



Nr 278/118



Nr 110/80



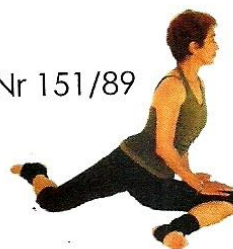
Nr 72/73



Nr 166/92



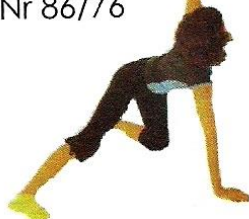
Nr 151/89



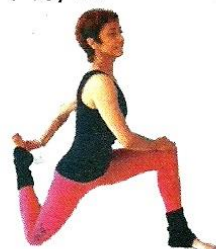
Nr 110/80



Nr 86/76



Nr 146/88



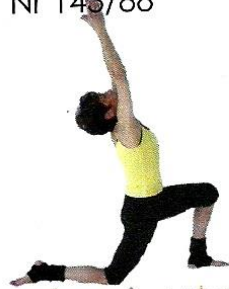
Nr 128/84



Nr 240/109



Nr 143/88



Gimnastyka poranna dla większości osób jest tym, czym dla pełnej kwiatów łąki jest poranna rosa.

Po kilkunastu minutach spokojnych ćwiczeń będziesz miał bardziej pozytywne spojrzenie na świat. A i kawa smakuje inaczej.

Każde ćwiczenie wykonuj spokojnie, kontrolując delikatny, wydłużony oddech. Utrzymuj pozycje statyczne lub swobodne dynamiczne przez max. 30 sekund każdą.

Życzymy miłej zabawy!

Nauczyciele wychowania fizycznego