

Klasa II

22. 04. 2020

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.

Zachęcam do wykonania poniższych propozycji ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

<https://www.womenshealth.pl/fitness/Cwiczenia-z-recznikiem-na-cale-cialo-15-minut-doformy,12429,1>

Temat: Ćwiczenia usprawniające odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.

Zachęcam do wykonania poniższych propozycji ćwiczeń:

Zalecane w profilaktyce zespołów chorobowych odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa oraz dolegliwościach bólowych tego odcinka.

1. Leżysz na plecach. Nogi wyprostowane. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciągasz na przemian kolana do brzucha.
2. Leżysz na plecach. Kolana ugięte. Ręce wzdłuż tułowia. Prostujesz maksymalnie w górę prawą, po czym lewą nogę. Stopę ustawiasz w zgięciu grzbietowym. Palce mocno do siebie.
3. Pozycja do ćwiczeń jak wyżej. Ręce pod głową. Złączone kolana powoli przyciągasz do brzucha, następnie również wolno opuszczasz.
4. Leżysz na plecach. Nogi wyprostowane. Stopy złączone, ręce wzdłuż tułowia. Unosisz głowę, stopy ustawiasz w zgięciu grzbietowym, palce mocno do siebie, wyprostowane ręce unosisz ok. 15 – 20 cm ponad podłogę.
5. Leżysz na plecach. Nogi ugięte w kolanach. Ręce pod głową. Jednocześnie unosisz głowę i prawe kolano, lewym łokciem starasz się dotknąć danego kolana, po czym kładziesz się i wykonujesz ruch z udziałem przeciwnych kończyn.
6. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami opartymi płasko na podłożu, ręce leżą wzdłuż ciała. Powoli podnieś głowę i barki, nie zginając karku, następnie podnieś ręce tak, jakbyś chciała dotknąć kolana. Pozostań w tej pozycji przez kilka sekund.
7. Leżysz na plecach. Kolana ugięte, stopy na szerokości bioder, ręce wzdłuż tułowia. Unosisz biodra zaciskając pośladki i oddal od siebie kolana. Starasz się utrzymać napięcie mięśni przez kilkanaście sekund, czas możesz wydłużyć w zależności od potrzeb, po czym powoli opuszczasz.
8. Pozycja oraz ruch jak w ćwiczeniu podanym wyżej. Dodatkowo do tego dołączasz pracę nóg. Unosisz biodra jednocześnie prostujesz prawą nogę, pozostawiając uda w jednej linii. Uginasz kolano i opuszczasz biodra. Powtarzasz ruch z udziałem przeciwnej nogi.

9. Leżysz na plecach. Rękoma przyciągasz do brzucha prawe kolano, lewe w tym samym momencie starasz się wcisnąć jak najmocniej w podłóżę. Lewą stopę ustawiasz w maksymalnym zgięciu grzbietowym. Wytrzymujesz chwilę w tej pozycji, następnie zmieniasz ułożenie nóg.

10. Leżysz na plecach. Ręce pod głową, nogi ugięte w kolanach, pięty blisko pośladków, stopy złączone. Odchylasz w bok prawe kolano, starasz się dotknąć podłóżę. Wytrzymujesz chwilę, po czym powracasz i powtarzasz ćwiczenie drugą nogą. Łokcie cały czas dotykają podłóżę.

Pozdrawiam,
Wojciech Rudnicki