

Drodzy Uczniowie.

Przygotowałam dla Was zestaw ćwiczeń na cały tydzień.  
Zachęcam, abyście w ciągu dnia znaleźli zaledwie 15 minut na aktywność fizyczną.  
„Jedyną osobą, która może Cię zmotywować jesteś Ty sam!”

Pozdrawiam ☺  
wychowawczynie

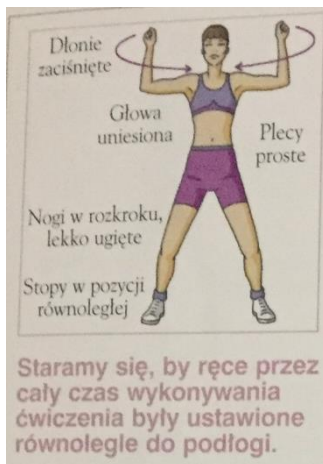
### 15 minutowy program ćwiczeń na poniedziałek



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; unosimy ręce pionowo do góry; następnie wykonujemy nimi delikatne ruchy w górę i w dół.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala delikatnie rozciągnąć mięśnie grzbietu i ramion.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 8 ruchów.



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; ręce zgięte i odwiedzone na boki; zbliżamy i oddalamy od siebie zgięte w łokciach ręce, starając się wyciągnąć je jak najbardziej do tyłu.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala wzmocnić mięśnie klatki piersiowej i grzbietu oraz uelastyczyć ramiona.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń.



**Opis ćwiczenia:** w pozycji stojącej unosimy jedną rękę prostopadłe do góry; wykonujemy maksymalny skłon w bok, w stronę przeciwną do uniesionej ręki.

**Czemu służy to ćwiczenie:** wzmacnia i rozciąga mięśnie talii; podczas wykonywania tego ćwiczenia pracują nie tylko mięśnie skośne brzucha, ale także mięśnie ramion i grzbietu.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 20 skłonów- raz na jedną, raz na drugą stronę.



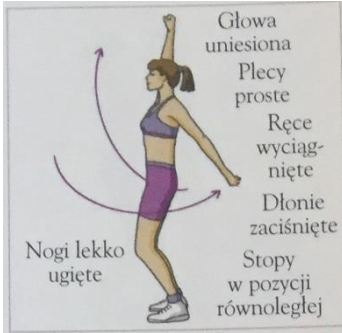
Staramy się nie opuszczać rąk, w momencie gdy zginamy nogi, a także nie pochylać tułowia do przodu.

**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; ręce odwiedzone na boki; zginamy nogi i wykonujemy przysiad, tak aby uda były równoległe do podłogi.

**Czemu służy to ćwiczenie:** uczy bezpiecznego sposobu pochylania się oraz korzystnie wpływa na mięśnie nóg, a także na układ oddechowo-krążeniowy.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 8 przysiadów.

## 15 minutowy program ćwiczeń na wtorek

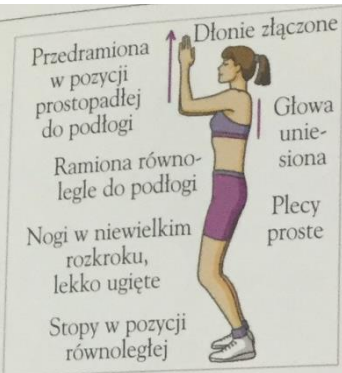


**Staramy się maksymalnie wyciągnąć ręce do tyłu, zarówno w górnych jak i dolnych partiach.**

**Opis ćwiczenia:** wykonujemy ruch rękami w górę i w dół, stopniowo zwiększamy zakres ruchu.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala rozruszać mięśnie ramion i pleców dzięki stopniowemu zwiększaniu wysiłku.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń.



**Opis ćwiczenia:** złączamy przedramiona prostopadle przed sobą; unosimy je z przodu delikatnymi ruchami do góry.

**Czemu służy to ćwiczenie:** rozciąga mięśnie grzbietu i wzmacnia mięśnie klatki piersiowej.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń.

**Staramy się nie rozłączać**



**Opis ćwiczenia:** wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala rozciągnąć mięśnie pleców.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 16 naprzemiennych skrętów.

**Staramy się ściągnąć ramiona jak najbardziej do tyłu, zwracając uwagę, by jednocześnie były uniesione do góry. Podczas całego ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu.**



**Starajmy się, by plecy i noga, na której stoimy, pozostały nieruchome.**

**Opis ćwiczenia:** unosimy przed sobą nogę ugiętą w kolanie jak najwyżej do góry; staraj się przy opuszczaniu nogi nie dotknąć podłogi.

**Czemu służy to ćwiczenie:** rozwija i wzmacnia mięśnie ud oraz poczucie równowagi.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 10 unoszeń każdej nogi.

## 15 minutowy program ćwiczeń na środę



**Opis ćwiczenia:** rękami wykonujemy, naprzemiennie krążenia ramion w przód oraz w tył.

**Czemu służy to ćwiczenie:** rozgrzewa mięśnie i stawy; angażuje duże grupy mięśniowe (grzbietu, ramienia i rąk) i poprawia zakres ruchów w stawach barkowych.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 16 naprzemiennych krążeń ramion w przód oraz w tył.



**Opis ćwiczenia:** leżymy na plecach; unosimy się na rękach do góry oraz uginając ręce opuszczamy się w dół; pilnujemy aby tułów był równoległy do podłoża.

**Czemu służy to ćwiczenie:** wzmacnia mięśnie ramion.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 8 powtórzeń.



**Opis ćwiczenia:** wykrok w bok; przenosimy ciężar ciała na nogę ugiętą w kolanie, druga noga jest wyprostowana; po 3 sekundach zmieniamy stronę.

**Czemu służy to ćwiczenie:** zapewnia wszechstronne efekty; wzmacnia i rozciąga mięśnie nóg.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń.



**Opis ćwiczenia:** leżymy na plecach; przyciągamy kolana no klatki piersiowej; utrzymujemy tę pozycję przez 10 sekund.

**Czemu służy to ćwiczenie:** ta technika stretchingu rozluźnia mięśnie lędźwiowe.

**Powtórzenia:** wykonaj ćwiczenie 3 razy po 10 sekund.

**Staramy się, by kark był przez cały czas jak najbardziej rozluźniony.**

## 15 minutowy program ćwiczeń na czwartek



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; twarzą do ściany (około 30 cm od ściany); opierając dłonie o ścianę, pochylamy się do przodu, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej, prostując ręce.

**Czemu służy to ćwiczenie:** wzmacnia mięśnie ramion.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 10 pompek.



**Opis ćwiczenia:** wykrok w przód, noga z przodu ugięta w kolanie, natomiast noga z tyłu wyprostowana; po 10 sekundach zmiana nóg.

**Czemu służy to ćwiczenie:** korzystanie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy; wzmacnia uda; poprawia równowagę ciała.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 10 sekund na prawą oraz lewą nogę.

Staramy się utrzymać plecy prosto i nie pochylać tułowia do przodu.



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; unosimy wyprostowaną nogę najwyżej w bok.

**Czemu służy to ćwiczenie:** skutecznie ćwiczy mięśnie przywodzące i odwodzące uda; ćwiczy koncentrację uwagi.

**Powtórzenia:** 2 serie po 15 ruchów prawą nogą, a następnie lewą nogą.

Staramy się, by stopa była zgięta i ustawiona równoległe do podparcia, nawet jeśli nie będziemy mogli unieść nogi zbyt wysoko; podczas całego ćwiczenia plecy muszą być nieruchome.



**Opis ćwiczenia:** leżymy na plecach; nogi przywiedzione do klatki piersiowej; wyciągamy obie ręce maksymalnie za głowę, tak by stanowiły przedłużenie ciała i utrzymujemy tę pozycję przez 20 sekund.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala rozciągnąć i rozluźnić mięśnie pleców i ramion.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 rozciągnięcia.

## 15 minutowy program ćwiczeń na piątek



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; unosimy ramiona na boki w szybkim tempie, natomiast opuszczamy w wolnym tempie.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala jednocześnie ćwiczyć mięśnie pleców, ramion i rąk oraz jednocześnie rozruszać stawy.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.



**Opis ćwiczenia:** pozycja siedząca; pochylamy tułów na bok, raz w jedną, raz w drugą stronę, bez pochylania się w przód- plecy proste.

**Czemu służy to ćwiczenie:** kontrola nad całym ciałem oraz duża koncentracja, by móc to ćwiczenie wykonać poprawnie.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 20 skłonów na zmianę- raz w jedną, raz w drugą stronę.

**Staramy się, by łokcie były maksymalnie odchylone do tyłu i nie opieramy rąk na karku. Dłonie nie powinny dotykać szyi.**

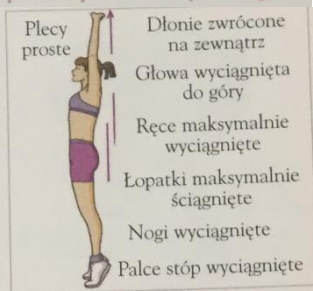


**Opis ćwiczenia:** pozycja siedząca; wykonujemy stręty tułowia bez poruszania miednicą i nogami.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala wzmocnić i uelastyczyć mięśnie górnej połowy ciała, poprawiając jednocześnie wygląd pleców i zwiększając zakres ruchów.

**Powtórzenia:** wykonaj 3 serie po 20 naprzemiennych skrętów.

**Staramy się, by miednica nie odrywała się od podłogi podczas obrotu tułowia, a jej ułożenie było jak najbardziej prostopadłe do podłogi.**



**Opis ćwiczenia:** pozycja stojąca; unosimy ręce i wyciągamy ją maksymalnie w górę na 8 sekund, następnie rozluźniamy mięśnie przez 10 sekund.

**Czemu służy to ćwiczenie:** pozwala na rozciągnięcie mięśni całego ciała. W przypadku zmęczenia mięśni pleców (np. po długotrwałym siedzeniu przy komputerze) warto je wykonywać co jakiś czas.

**Powtórzenia:** wykonaj ćwiczenie 3 razy. Pomiędzy kolejnymi powtórzeniami rozluźniamy mięśnie przez 10 sekund.

**Staramy się utrzymać prostą linię ciała, tak by pozycja była stabilna.**