

Zajęcia wychowania fizycznego to nie tylko kultura fizyczna i ogólnie pojęty ruch, ale również nauka dbania o swoje ciało i utrzymanie prawidłowej higieny osobistej. W związku z zaistniałą sytuacją, gdy każdy z nas został „uziemiony” w domu, nie możemy zapomnieć o trosce o Wasz rozwój fizyczny i duchowy. Jak wiadomo w zdrowym ciele zdrowy duch!

Ciężko byłoby przeprowadzić typową lekcję wychowania fizycznego on-line, dlatego wysuwamy propozycję zajęć indywidualnych, w przerwach od zdalnej nauki przy komputerach, rano i wieczorem, w każdej dowolnej porze. Systematyka i ciągłość pozwoli wybudować nawyk zdrowego trybu życia, co poprawi nie tylko Wasz stan fizyczny, ale również zapewni lepszy komfort psychiczny.



A więc – do dzieła!

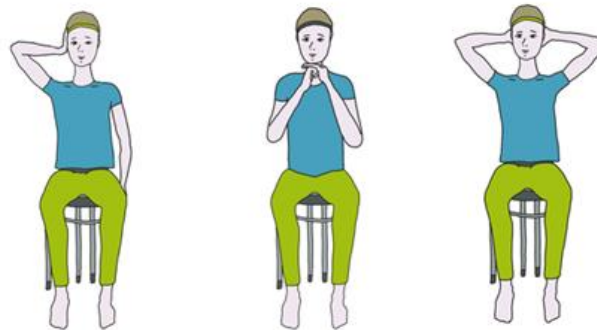
Na początek przyjemna rozgrzewka, która zapewni przygotowanie organizmu do dalszego wysiłku. Sprawi, że Wasz organizm będzie pracował efektywniej i będzie mniej narażony na wszelkie urazy. Znakomicie sprawdzają się tutaj ćwiczenie ogólnorozwojowe, działają bowiem na cały ustrój, przyspieszają bicie naszego serca dzięki czemu pracuje wydajniej. Po wykonanej rozgrzewce wykonujemy kilka głębokich wdechów w pozycji stojącej.



Opis ćwiczeń:

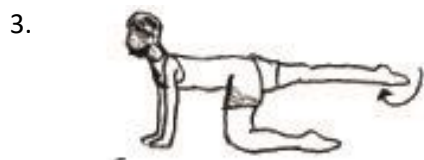
1. Skip A – poruszamy się w miejscu unosząc dynamicznie kolana naprzemiennie w górę. Ćwiczenie wykonujemy 30s
2. Podskoki rozkroczne ze wznosem ramion bokiem w górę - „Pajacyki” – 20 powtórzeń
3. Przysiady – 20 powtórzeń
4. Wypady w przód, nogi pracują naprzemiennie – 12 powtórzeń na każdą nogę
5. Naprzemiennie wznosy nóg w podporze przodem – 10 powtórzeń na każdą nogę
6. Naprzemiennie przyciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem – 10 powtórzeń na każdą nogę
7. W leżeniu tyłem naprzemiennie przyciąganie kolan do klatki piersiowej z jednoczesnym skrętem tułowia – 10 powtórzeń na każdą nogę
8. Jednoczesne wznosy nóg – 10 powtórzeń
9. Przyciąganie obu kolan jednocześnie do klatki piersiowej w siadzie prostym
10. Uginanie ramion w podporze przodem – „pompki” – 15 powtórzeń

Zwiększony czas siedzenia przy komputerze może spowodować dolegliwości bólowe kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Niezbędnym jest zatem robienie regularnych przerw w celu odciążenia tych odcinków. Rewelacyjne w tym przypadku są ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku i lędźwi. Im silniejsze mięśnie – tym mniej bólu!



Opis ćwiczeń wzmacniających na kręgosłup szyjny:

W pozycji siedzącej, wykonujemy optymalny opór dłońmi na głowę, aby wywołać napięcie mięśni karku tak aby głowa pozostała bez ruchu (pchamy dłońmi w kierunku głowy). Ćwiczenie wykonujemy w płaszczyznach przedstawionych powyżej.



Opis ćwiczeń wzmacniających na kręgosłup lędźwiowy:

1. W pozycji leżenia tyłem z kolanami zgiętymi. Wykonujemy unoszenie bioder w górę z napięciem pośladków. Wytrzymujemy 5 sekund. 15 powtórzeń
2. W pozycji leżenia tyłem, kolana ugięte. Wykonujemy przyciąganie kolan do klatki piersiowej z lekkim uniesieniem głowy. 15 powtórzeń
3. W pozycji klęku podpartego wykonujemy naprzemienne wyprosty nóg. 15 powtórzeń

Nie zapominajmy także o rozciąganiu mięśni napiętych i przykurczonych od zachowania ciągłej, często nieprawidłowej pozycji siedzącej. Tu fantastycznie sprawdzi się stretching mięśniowy. Pamiętajcie o tym, by mięsień w rozciąganej pozycji utrzymać jak najdłużej (nie gwałtownie szarpać) – wtedy efekt będzie lepszy i wystąpi mniejsze ryzyko mikrourazów włókien mięśniowych.



Opis ćwiczeń rozciągających odcinek szyjny kręgosłupa:

1. Skręty głowy w lewo i w prawo
2. Skłony boczne głowy w lewo i w prawo (ucho do barku)
3. Skłony głowy w przód i w tył (broda do mostka)

Każdy ruch możemy wspomóc pracą rąk.

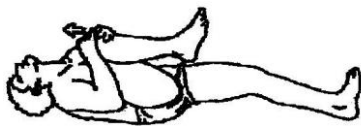
1.



2.



3.



Opis ćwiczeń rozciągających odcinek lędźwiowy kręgosłupa:

1. W pozycji kłku podpartego, naprzemienne przyciąganie kolan do łokci. 20 powtórzeń
2. W pozycji leżenia na plecach, skręty tułowia w lewą i w prawą stronę z dotknięciem kolanem do podłoża. 10 powtórzeń na jedną nogę
3. W pozycji leżenia na plecach, naprzemienne przyciągania kolana do klatki piersiowej. Wytrzymanie 5 sekund. 15 powtórzeń na jedną nogę

Nie zapominajcie o codziennej higienie oraz zdrowym odżywianiu!

Pozdrawiamy Was serdecznie i życzymy wytrwałości,

Wasi kochani nauczyciele WF