

ZDROWIE I **ODPORNOŚĆ**

Trening ukierunkowany na poprawę mobilności, elastyczności i zakresów ruchu, redukcję napięć związanych z życiem codziennym, stresem i siedzącym trybem życia.

Trening dedykowany jest dla kobiet i mężczyzn chcących zadbać o zdrowie i odporność, przywrócić i poprawić zakresy ruchów, wzmocnić mięśnie i zyskać zdrowsze ciało i umysł.

*dla osób bez większych ograniczeń ruchowych i nie mających przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania lekkiej i umiarkowanej aktywności fizycznej.

STRUKTURA ZAJĘĆ:

ROZGRZEWKA

zalecany czas trwania ok. 10 - 15 min; np. na rowerze, eliptyku, stepperze.

COOL DOWN

zalecany czas trwania ok. 10 – 15 min..

CZĘŚĆ GŁÓWNA

(rozpiska poniżej)



ROZPISKA ZAJĘĆ SPORTOWYCH OGÓLNOROZWOJOWYCH

ZDROWIE I **ODPORNOŚĆ - CZ.GŁÓWNA:**

1.

Pozycja wyjściowa w stanie jednonóż

- a) podnoszenie nogi ugiętej w kolanie w przód,
- b) podnoszenie nogi ugiętej w kolanie i odwodzenie w bok,
- c) podnoszenie prawej nogi ugiętej w kolanie i wypychanie w tył

* 5-10 sekwencji na stronę; czas trwania każdego ćwiczenia ok. 30 sekund

Za każdym razem możesz odstawić nogę na ziemię lub bezpośrednio przejść do następnego etapu ćwiczenia, dla osób bardziej zaawansowanych ćwiczenia możesz wykonać na sprzęcie np. bosu, jeżyk

2.

Pozycja wyjściowa "Krzesełko"

W pozycji podparcia przy ścianie, lędźwie przylegają do ściany, kolana ugięte pod kątem prostym, stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, dłonie oparte po wewnętrznej stronie kolan, utrzymanie pozycji ok. 1-2 minut

Dla osób bardziej zaawansowanych możesz skorzystać z piłki Fitball trzymając ją przed sobą w dłoniach na wysokości klatki piersiowej zachowując przy tym wyprostowane ramiona.

3.

Pozycja wyjściowa w podporze przodem

Na wyprostowanych rękach, przyciąganie kolan naprzemiennie do klatki piersiowej 3 serie po 15 powtórzeń:

4.

Pozycja wyjściowa w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami

Unoszenie miednicy z równoczesnym spięciem pośladków
3 serie po 15 powtórzeń

5.

„Pies z głową w dole”

3 serie po 10 -15 powtórzeń

6.

„Pies z głową w górze”

3 serie po 10 -15 powtórzeń

7.

Pozycja wyjściowa w leżeniu na brzuchu

Równoczesne unoszenie obu ramion, wraz z kolejnym powtórzeniem zwiększamy wysokość punktu uniesienia, 3 serie po 1 minucie

8.

„Plank”

Podpór przodem na prostych ramionach/.na przedramionach, ugięte kolana, podudzia na ziemi 3 serie po 30-60 sekund

9.

Pozycja wyjściowa w klęku podpartym

Wykonujemy naprzemiennie Koci grzbiet (wypukłe plecy) I Krowa (wklęsłe plecy) 3 serie po 10 powtórzeń

10.

Pozycja wyjściowa w leżeniu przodem

Przyciągamy jedną piętę do pośladka trzymając się za staw skokowy ok 1-2 minut na każdą ze stron

11.

Pozycja wyjściowa w siadzie skrzyżnym,

Lewa dłoń na wyprostowanym prawym ramieniu, przyciągamy do siebie ramię równocześnie odwracając głowę w przeciwnym kierunku. To samo robimy na drugą stronę. ok 1-2 minut na każdą ze stron

12.

Pozycja wyjściowa w leżeniu na plecach

Z ugiętymi kolanami oddychanie przeponowe. Liczymy do 5 wykonując wdech / liczymy do 5 wykonując wydech / liczymy do 5 wstrzymując oddech / liczymy do 5 wykonując wdech. ok.3 minut

ZALECENIE DO CZ. GŁÓWNEJ I ZAJĘĆ

- ➔ Trening wykonujemy 2-3 razy w tygodniu
- ➔ Ćwiczenia wykonujemy do granicy bólu
- ➔ Czas wykonania ćwiczeń rozciągających minimum 1 minuta
- ➔ Przerwa pomiędzy seriami 30 sekund – 1 minuta
- ➔ Każdą przerwę odpoczynkową wykorzystujemy na spokojne, długie oddechy
- ➔ Wykonując ćwiczenia oddechowe staraj się pracować głównie przeponą