Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych nr IV do domu dla szkół ponadpodstawowych

Tydzień: 14–17 kwietnia 2020 r.

Ćw. z wykorzystaniem obciążnika np. worek z piaskiem, plastikowa butelka z wodą – ciężar dostosowany do własnych możliwości optymalnie od 2-5 kg.

Opracowanie: Adam Kozubal

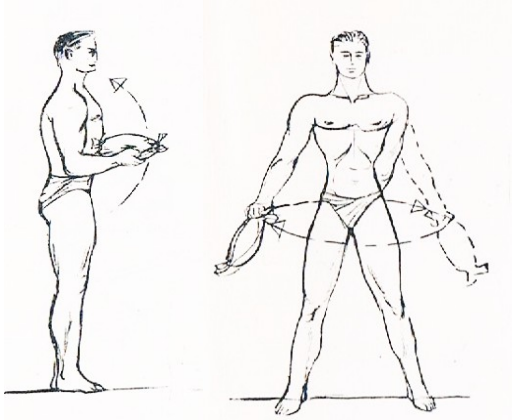
Ćwiczenie I: marszobieg

Biegnij w miejscu lub w terenie otwartym (jeśli dysponujesz bezpiecznym miejscem np. podwórko) przez około 10 minut. Podczas biegu wykonuj różnorodne krążenia RR oraz skip A i C.

Ćwiczenie II: ramiona

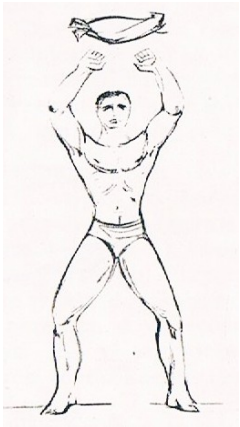
Pozycja wyjściowa A – stań prosto, ramiona opuszczone trzymają dodatkowy ciężar – wykonaj skurcze ramion, zachowując wyprostowana sylwetkę. Ilość ćwiczeń: 2S x 8P.

Pozycja wyjściowa B – stań w rozkroku, ramiona opuszczone w jednym trzymasz worek – przekładaj trzymany ciężar z ręki do ręki przenosząc go dookoła tułowia. Ilość ćwiczeń: 2S x 8P.



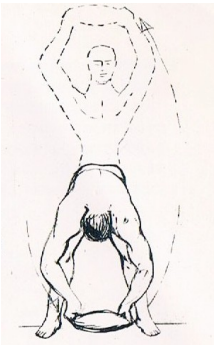
Ćwiczenie III: ramiona i nogi

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona ugięte trzymają worek z piaskiem na klatce piersiowej – wykonaj półprzysiad, a następnie wyprost w wyrzutem worka nad głowę, łapiąc worek schodzimy ponownie do półprzysiadu. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



Ćwiczenie IV: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, obciążenie trzymane w uniesionych ramionach nad głową – wykonaj skłon tułowia w przód nie dotykając ciężarkiem do podłoża, ale starając się jak najbardziej dociągnąć głowę do nóg, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

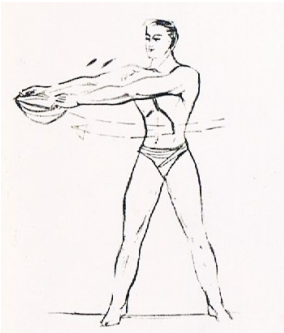


Ćwiczenie V: ramiona, nogi, tułów

Pozycja wyjściowa – skłon tułowia w przód, w rękach trzymamy worek z piaskiem, który dotyka podłoża – wykonaj wyprost do postawy z równoczesnym uniesieniem worka z piaskiem nad głowę oraz zakrokiem nogi w tył. Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

Ćwiczenie VI: skręty tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona wyprostowane trzymają worek z piaskiem – wykonuj skręty tułowia w prawą i lewą stronę, zwróć uwagę, żeby głowa również wykonywała skręty. Nie pochylaj się do przodu. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

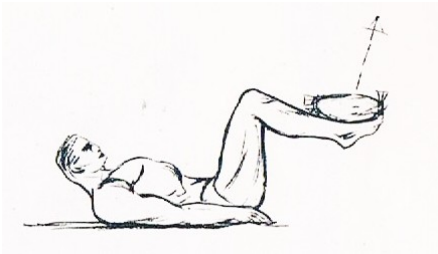


Ćwiczenie VII: ćw. w leżeniu przodem

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane trzymają obciążenie – wykonaj skłon tułowia w tył z równoczesnym uniesieniem worka nad podłoże, wytrzymaj 5 sekund i powróć do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x10P.

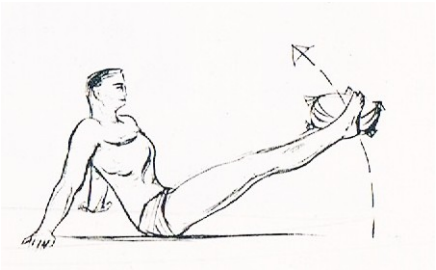
Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nisko na nogach leży worek z piaskiem – unieś głowę oraz nogi z ciężarem zginając je równocześnie w kolanach, utrzymaj 5 sekund i powróć do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P.



Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha i równowaga

Pozycja wyjściowa – siad podparty, ramiona skosem w tył, stopami trzymaj obciążenie – unieś nogi w górę, a następnie spróbuj unieść ramiona w bok utrzymując siad równoważny przez 5 sekund i powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x 8P.



Ćwiczenie X: skoczność

Pozycja wyjściowa – postawa stojąca, między stopami worek z piaskiem – wykonuj skoki w przód. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

Ćwiczenie XI: oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, wznosząc ramion w górę i opuszczając w dół wykonujemy głębokie wdechy i wydechy (oddychanie przeponą).

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń
dr Adam Kozubal
Liceum Ogólnokształcące w Kolbuszowej, doradca metodyczny PCEN
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego