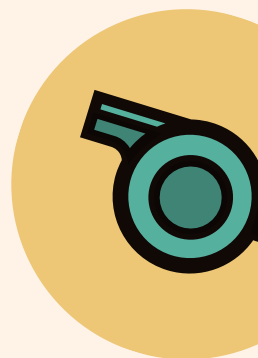


## GIMNASTYKA

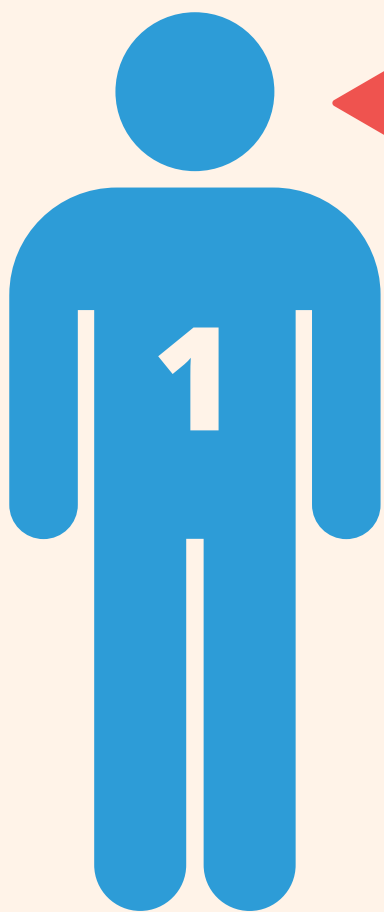
# *na co dzień!*



Pozornie trudno jest zadbać o aktywność fizyczną podczas kwarantanny, gdy nie można lub nie powinno się wychodzić z domu. W materiałach na zajęcia sportowe zaprezentuję Wam różne propozycje ćwiczeń, które każde z Was może wykonać w domu.

Jako pierwszy zestaw ćwiczeń rozciągających, który można stosować codziennie w ramach porannej gimnastyki.

Jedyne, czego Wam potrzeba, to wygodne ubranie i trochę wolnego miejsca. Jeśli lubicie, włączcie do ćwiczeń swoją ulubioną muzykę.



Na początek krążymy głową. Robimy duże koła w jedną stronę przynajmniej 10 razy, a następnie w drugą stronę.

Kolejno staramy się dotknąć brodą klatki piersiowej, a następnie odchylamy powoli głowę do tyłu. Czynność powtarzamy 10 razy.



Stoimy prosto, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Krążymy samymi ramionami najpierw do przodu 10 razy, a później do tyłu.

Drugim ćwiczeniem na ramiona są tzw. "skrzydełka". Dłonie kładziemy na ramionach i krążymy w przód 10 razy, a następnie w tył.



Stojąc wyprostowani wykonujemy ruchy okrężne, jakbyśmy pływali. Raz jedna ręka jest w górze, raz druga. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy do przodu, 10 razy do tyłu.



Drugim ćwiczenie na ręce są wymachy na boki. Ręce łączymy na wysokości klatki piersiowej. 2 razy rozciągamy ręce zgięte w łokciach na boki, a na "3" prostujemy ręce na boki. Liczymy 1, 2, 3 i tak powtarzamy 10 razy.



Splątamy wszystkie palce i krążymy dłońmi w różnych kierunkach. To ćwiczenie bardzo dobrze rozgrzewa nam nadgarstki. Krążymy przez ok. 1 minutę.



Następnie splątamy palce, odwracamy dłonie i wyciągamy się do przodu. Wracamy do pozycji wyjściowej i następnie wyciągamy ręce do góry.



Na początek klasyczne ćwiczenie - krążenie biodrami. Stojąc w niewielkim rozkroku kładziemy dłonie na biodra i krążymy biodrami, wykonując duże koła (10 razy w jedną stronę, 10 razy w drugą stronę).



**BIODRA**

Stojąc w szerszym rozkroku, mając cały czas wyprostowane nogi, staramy się dotknąć palcami dłoni podłogi. Powoli się prostujemy, wyciągając ręce do góry. Czynność powtarzamy 10 razy.



Łączymy kolana ze sobą i krążymy nimi 10 razy w jedną stronę, 10 razy w drugą.

Następnie stajemy w lekkim rozkroku i krążymy kolanami do środka 10 razy oraz na zewnątrz, również 10 razy.



**KOLANA**

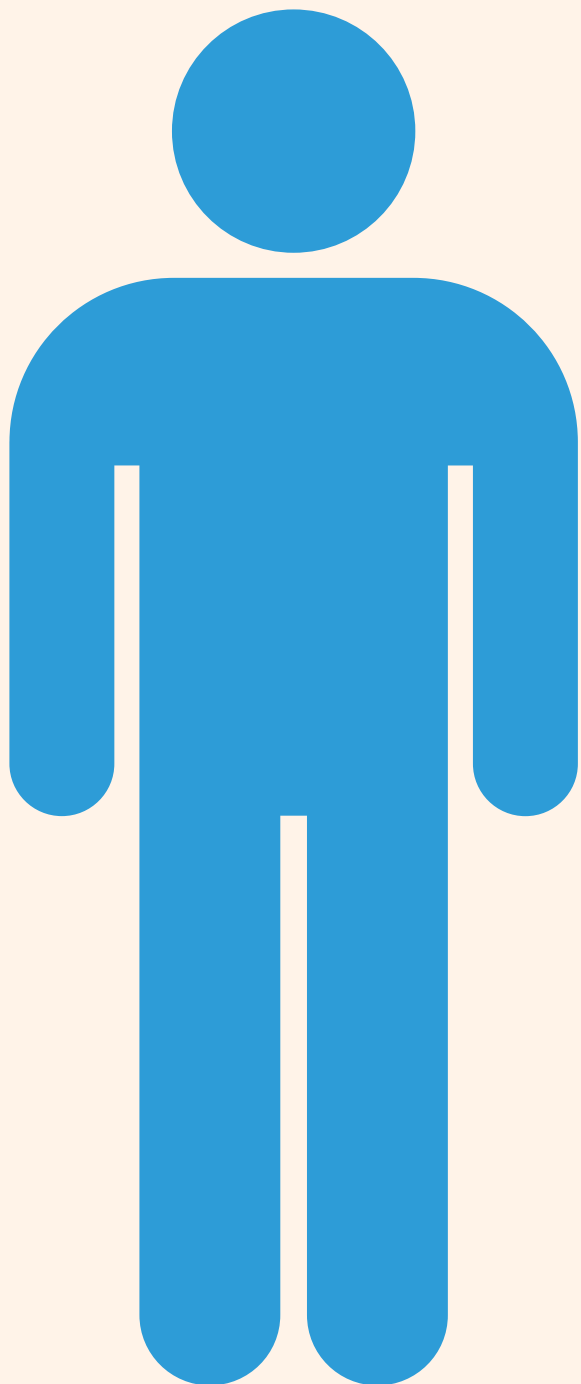


Na początek przenosimy ciężar ciała. Stajemy w szerokim rozkroku, dłonie kładziemy na biodrach. Przenosimy ciężar ciała najpierw na lewo, zginając lewą nogę w kolanie, a prawą mamy wyprostowaną. Pamiętajcie o wyprostowanych plecach. Następnie Przenosimy ciężar ciała na prawo, mając zgiętą w kolanie prawą nogę, a lewą wyprostowaną. Każde ćwiczenie powtarzamy 5 razy.



Stojąc w rozkroku stajemy na jednej nodze. Palcami drugiej stopy dotykamy podłogi i wykonujemy ruchy okrężne w jedną i w drugą stronę przez pół minuty. Następnie zmieniamy stopę. Przy drugim ćwiczeniu stopy mamy złączone. Wspinamy się na palce, chwilę przytrzymujemy, a następnie próbujemy ustać na piętach. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.





Na koniec rozluźniamy się. Stojąc prosto delikatnie "strzepujemy" ręce i nogi, aby krew wszędzie dopłynęła. Wyciszamy się, zamykamy oczy i przez około 1 minutę głęboko oddychamy. Powietrze wdychamy nosem i powoli wypuszczamy ustami.

Pamiętajcie, że codzienna gimnastyka jest bardzo ważna. Warto wykonywać ją niedługo po przebudzeniu się, codziennie mniej więcej o tej samej porze. Zajmie Wam to tylko 10-15 minut, a zapewni dobre samopoczucie przez cały dzień.

**PAMIĘTAJ**  
*ruch to zdrowie!*