

ZAJĘCIA SPORTOWE

# ROZGRZEWKA

# O CZYM MUSIMY PAMIĘTAĆ:

- W czasie ćwiczeń nasze ciało poci się intensywniej. Przygotowujemy sobie zdrowy napój, np. wodę lub kompot owocowy (instruktaż wykonania kompotu znajduje się na SharePoint) aby nawodnić organizm.
- Zakładamy wygodny i lekki strój sportowy.
- Przygotowujemy sobie miejsce na środku pokoju aby uniknąć przypadkowego uderzenia o mebel lub przewrócenia się.
- Możemy włączyć muzykę taneczną aby przyjemniej się ćwiczyło.
- Uchylamy okno aby zapewnić sobie dopływ świeżego powietrza.
- Po ćwiczeniach bierzemy prysznic.

# DLACZEGO ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

Podstawą udanego treningu jest dobrze przeprowadzona rozgrzewka. Podczas zajęć sportowych w naszym Ośrodku pierwszą aktywnością była zawsze rozgrzewka, czyli ogólne ćwiczenia mające na celu aktywowanie mięśni do działania. Już 10 minut takich ćwiczeń pozwala na odpowiednie rozgrzanie i rozciągnięcie przed intensywniejszym wysiłkiem. Rozgrzewka zwiększa też skupienie uwagi i zwiększa natlenienie organizmu. W tej prezentacji otrzymacie dokładną instrukcję naszej dzisiejszej rozgrzewki. Zatem.... zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń!!!



# ETAP 1 – POBUDZENIE MIĘŚNI I STAWÓW

## TRUCHT W MIEJSCU

- stajemy wyprostowani
- zaczynamy lekki bieg w miejscu
- pamiętamy, żeby biec lekko, nie tupać zbyt głośno
- do biegu dołączamy wymachy ramion
- **czas trwania ćwiczenia - ok. 3 minuty**

# ETAP 2 – ĆWICZENIA STACJONARNE

## KRĄŻENIE

- Krążenie głowy w obydwie strony
- Krążenie ramion
- Krążenie nadgarstków
- Krążenie bioder
- Krążenie kolan
- Krążenie stóp
- Każde ćwiczenie wykonujemy 10 razy

# ETAP 2 – ĆWICZENIA STACJONARNE C.D.

## SKŁONY

- Skłony w przód - stajemy prosto, nogi rozstawiamy na szerokość bioder, skłaniamy się do ziemi i próbujemy rękami dotknąć do ziemi. Nogi są wyprostowane. Robimy wyprost i powtarzamy ćwiczenie.
- Skłony w bok - stajemy prosto, nogi rozstawiamy szeroko i robimy skłony raz do jednej, raz do drugiej nogi.
- Każde ćwiczenie wykonujemy 10 razy

# ETAP 3 – ROZCIĄGANIE

- Siadamy na podłodze, nogi proste i złączone. Staramy się dotknąć dłońmi palców u stóp. Nie zginamy kolan.
- Stajemy na palcach i wyciągamy ręce wysoko do góry.
- Każde ćwiczenie wykonujemy 10 razy

# ETAP 4 - RELAKS

- Bierzemy głęboki wdech i pomału wypuszczamy powietrze. Powtarzamy 10 razy.
- Kładziemy się i rozluźniamy wszystkie mięśnie.