

T: Zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonania – ćwiczenia przy muzyce

Dzisiaj trochę teorii, którą jeśli chcecie łatwo zamienicie w praktykę. Zawsze warto wykonać kilka ćwiczeń w formie relaksu i przy muzyce.

Dla tych, którzy chcą spróbować czegoś innego oraz dla tych którzy jedynie posłuchają muzyki.

Czas – 30 minut.

Miejsce – pomieszczenie dobrze przewietrzzone

Ilość ćwiczących – 1

Przybory i przyrządy: obciążenie własnego ciała, nagłośnienie

link do muzyki <https://youtu.be/roqwQ9IVPWU>

Wstęp

Tabata, czyli intensywny trening interwałowy¹ to sposób na szybkie pozbycie się zbędnego tłuszczu oraz ogólną poprawę kondycji fizycznej organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które nie mają dużo czasu na ćwiczenia i chcą je wykonywać w warunkach domowych o pasującej im porze; oczywiście, nic nie stoi na przeszkodzie, aby trening Tabata wykonywać na przykład na siłowni, sali gimnastycznej. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki. Tabata łączy w sobie ćwiczenia anaerobowe (ćwiczenia beztlenowe) i ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia tlenowe), więc pozwala jednocześnie poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Dodatkowym efektem ćwiczeń Tabata jest skuteczna i dość szybka redukcja tkanki tłuszczowej oraz rzeźbienie sylwetki.

¹ Trening interwałowy to trening polegający na zmiennej intensywności ćwiczeń – krótkie okresy intensywnego wysiłku przeplatają się w nim z dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku. Interwał to czas, w którym dane ćwiczenie wykonuje się najpierw z wysoką, później ze średnią intensywnością.

Rozgrzewka – 8 -10 minut

Proste ćwiczenia rozciągające przygotowujące do wysiłku wg inwencji ucznia i znanych zasad wykonania rozgrzewki.

Część główna – 20 minut

Ogólne założenie do ćwiczeń:

15-20 sek. pracy/ ćwiczenia 10 sek. odpoczynku powtarzamy ćwiczenia 2-3 razy
intensywność ćwiczeń - *średnia*

- 1) Bieg w miejscu – skip A
- 2) Bieg w miejscu – skip C
- 3) Klęk podparty – marsz na rękach do podporu – ugięcie ramion –powrót do klęku podpartego
- 4) Marsz w miejscu z klaśnięciem pod wysoko uniesionym kolaniem
- 5) Swobodny bieg w miejscu
- 6) Przysiady z wymachem ramion w przód
- 7) Podpór przodem – leżenie przodem i ugięcia ramion (pompka) – ktor nie może wykonać w podporze na ramionach i stopach wykonuje w podporze na kolanach
- 8) W siadzie łaskim lekko ugięte kolana – wykonujemy skręty tułowia w L i P stronę z opadem na ręce
- 9) W postawie podskoki –Pajacyki
- 10) Z postawy rozkroczonej krok odstawno – dostawny w L i P stronę z pracą ramion bokiem w górę i dół

Część końcowa – 10 minut

Ćwiczenia relaksacyjno - rozciągające wg własnych inwencji.

