

## Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe -10 ćwiczeń z krzesłem w domu

**Czas trwania:** ~ 20 minut.

**Miejsce:** pomieszczenie dobrze przewietrzone, wentylowane

**Ilość ćwiczących:** 1

Przybory i przyrządy: sprzęt nagłaśniający, muzyka wg upodobań ucznia

**Link -** <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9Sxo8>

### Część wstępna: 5 minut

Rozgrzewka: wdrożenie ucznia do odpowiedniego zaangażowania się w wykonanie celów treningu i uświadomienie potrzeby wykonania podanych ćwiczeń.

### Część główna: ~15 minut

Wykonaj x 10-12 powtórzeń w serii w 3 seriach; tempo –średnie dopasuj do swoich indywidualnych możliwości, ćwiczenia wykonuj luźno i swobodnie

Podczas ćwiczeń zachowaj ostrożność i zasady bezpieczeństwa!

- 1) Przysiady - postawy siedzącej na krześle, RR wysunięte w przód – wykonaj wstawanie z krzesła i siad na krześle
- 2) Przysiad na jednej nodze – z postawy stojącej tyłem do krzesła, jedna stopa założona tyłem na krześle wykonujemy głębokie przysiady na nodze stojącej, zmiana nogi L-P NN
- 3) Przeskoki z N-N – z postawy przodem do krzesła wykonujemy przeskoki z NL-NP., ramiona ugięte swobodnie w przedramionach.
- 4) „Pompki”- w podporze przodem do krzesła wykonujemy ugięcia RR, osoby nie mogące wykonać tego ćwiczenia mogą wykonać ugięcia RR z klęku przodem do krzesła.
- 5) „Deska” – w podporze przodem do krzesła na przedramionach wykonujemy tzw. Deskę wytrzymaj 10 -15 sek. lub tyle ile potrafisz
- 6) „Deska bokiem” – ćw. Podobnie jak wyżej z ułożenia bokiem, druga RR dla utrzymania równowagi wyprostowana w górę w bok, ćwiczenie wykonaj na L-P stronę
- 7) Bieg w podporze przodem na krześle – wykonaj podpór przodem jak w ćw. 4 bieg w miejscu z wysokim naprzemiennym unoszeniem kolan w przód
- 8) Unoszenie bioder – w podporze tyłem na przedramionach na krześle, NN ugięte pod kątem prostym w kolanach wykonujemy unoszenie i opuszczanie bioder

- 9) Odwrócone pompki – w podporze tyłem do krzesła wykonujemy ugięcia i wyprost RR, kończyny dolne NN pracują swobodnie bez podpierania i pomocy przy uginaniu RR.
- 10) Spięcia brzucha – w siadzie na krześle uginamy NN przyciągamy kolana do klatki piersiowej i prostujemy NN tzw. brzuszki

**Część końcowa: 3 minut**

1. Ćwiczenia uspokajające w leżeniu tyłem głębokie wdechy i wydechy:

***Legenda:***

NN – nogi

RR – ramiona

L – lewa

P - prawa