

Drodzy studenci !

Nie stróńcie od aktywności ruchowej!

Dbajcie o kondycję swego ciała oraz pozytywny stan ducha .

W czasie utrudnionego dostępu do obiektów rekreacyjnych i sportowych możecie wyruszyć w teren.

Ćwiczcie indywidualnie lub z osobą towarzyszącą zachowując przy tym odpowiedni dystans chroniący siebie i innych przed zakażeniem wirusem.

Czas aktywności ruchowej oraz poziom wysiłku dostosujcie do możliwości swojego organizmu i stanu zdrowia.

Ale też nie myślcie, że 10 minut załatwi sprawę zajęć z wychowania fizycznego 😊

Poniżej krótka instrukcja zajęć terenowych;

## **1. MARSZ**

## **2. BIEG**

# 1. MARSZ

## Marsz z elementami ćwiczeń sprawnościowo-wzmacniających

Miejsce: park, las, najlepiej przestrzeń o zróżnicowanym terenie

Przed treningiem wykonaj :

- krążenia i wymachy ramion w różnych płaszczyznach,
- krążenia bioder, kolan i oczywiście stawów skokowych 😊
- kilka POPRAWNYCH półprzysiadów aby pobudzić mięśnie do pracy;

\* spokojny marsz 10'

\* przysiady 3 serie po 10 powtórzeń

\*marsz 15' w tempie 10'/km

\* marsz z wysokim unoszeniem kolan 5x 30m

\*marsz 15'w tempie 10'/km

\* marsz wypadami 5x 20m ( kolana uginaj pod kątem prostym)

\*marsz 15'w tempie 10'/km

Teraz wykonaj kilka skłonów

Rozciągnij łydki i uda

Jeśli chodziłeś na wf wiesz o co chodzi

Uzupełnij płyny.

Nie ma nic piękniejszego od dotlenionych komórek niezależnie od ich koloru 😊

## 2.BIEG

Naucz się biegać.

Nie mów , że nie lubisz biegać jeśli nigdy tego nie spróbowałeś.

Bieganie to najłatwiejsza i najtańsza forma aktywności ruchowej.

Spróbuj ...to działa jak bakcyl...nie mylić z wirusem !

Przed treningiem wykonaj :

- krążenia i wymachy ramion w różnych płaszczyznach,
- krążenia bioder, kolan i oczywiście stawów skokowych☺
- kilka POPRAWNYCH półprzysiadów aby pobudzić mięśnie do pracy;

Zaczynij od 10' marszu;

\*powoli przechodząc do bardziej dynamicznego kroku

\*przejdź do biegu , SPOKOJNEGO truchtu 1-3 minuty w zależności od twojej kondycji

\*marsz 5'

Wykonaj 5 powtórzeń marszu i biegu na zmianę

Na koniec kilka skłonów ,rozciągnij łydki i uda

Ponieważ zajęcia wf trwają 1,5 godziny swój trening zakończ na tarasie lub w pokoju stosując dostępne na naszej stronie ćwiczenia nauczycieli CS.

Jeśli po pierwszym treningu poczujesz chęć przenoszenia gór to bardzo dobrze.

Nie myśl jednak ,że następnym razem będzie lepiej.

Następnym razem będziesz czuć zmęczenie i dlatego musisz podjąć wyzwanie po raz trzeci bo.....dopiero wtedy będzie lepiej ☺

Nie zniechęcaj się!