

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW KL. VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ LICEUM

1. Poniedziałek – „Trening wzmacniający całe ciało”
2. Wtorek – „Stretching”
3. Środa – „Trening siłowy z hantlami”
4. Czwartek – „Trening aerobowy”
5. Piątek – „Automasaż (trening na rollerach)”

Poniedziałek – „Trening wzmacniający całe ciało”

- Część wstępna (rozgrzewka):
 - bieg w miejscu,
 - Skip A (bieg z unoszeniem wysoko kolan),
 - Skip B (bieg z uderzaniem piętami o pośladki),
 - bieg w miejscu z krążeniami ramion na przemian w przód oraz w tył,
 - bieg w miejscu z krążeniami oburącz w przód oraz w tył.
- Część główna
wykonujemy 4 serie po 20 sekund,
przerwa między ćwiczeniami 20 sekund,
przerwa między seriami 3 minuty

- Deska przodem

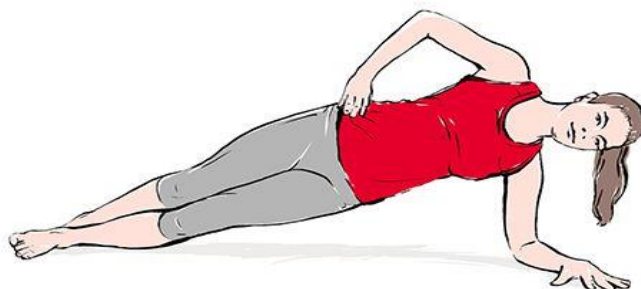


1

Pozycja wyjściowa: Ćwiczenie rozpocznij w klęku podpartym. Zadbaj, by kolana znalazły się na szerokości bioder, a dłonie bezpośrednio pod linią barków.

Ćwiczenie: Zejdź na przedramiona, zachowując kąt prosty między łokciem a ramieniem. Wyprostuj nogi i podeprzyj je na czubkach palców od stóp. Całe twoje ciało powinno tworzyć jedną linię prostą. Napnij mięśnie brzucha i pośladki. Wytrzymaj w tej pozycji przynajmniej 15 sekund.

- Deska w podporze bokiem



2

Pozycja wyjściowa: Połóż się na boku, układając ciało w jednej linii.

Ćwiczenie: Napnij brzuch i pośladki i unieś górną część ciała i nogi nad podłogę. Ciężar ciała spoczywa na bocznej krawędzi twoich stóp i na przedramieniu. Twój łokieć powinien znajdować się bezpośrednio pod ramieniem. Wytrzymaj w pozycji deski ok. 10 sekund, po czym zmień stronę.

- Naprzemienne unoszenie rąk i nóg w klęku podpartym



3

Pozycja wyjściowa: Ćwiczenie rozpocznij w klęku podpartym. Zwróć uwagę na to, by twoje dłonie znalazły się bezpośrednio pod ramionami a kolana pod guzami kości kulszowych.

Ćwiczenie: Unieś wyprostowaną prawą nogę i lewe ramię do momentu, gdy znajdą się w równoległej linii z podłogą. Zwróć uwagę, by noga znajdowała się na poziomie biodra a ramię barku. Utrzymaj tę pozycję przez sekundę, a następnie zmień stronę.

² iStock.com/Maanas

³ iStock.com/Maanas

- Unoszenie bioder



4

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i rozłóż stopy na szerokość bioder. Ramiona leżą luźno na podłodze, równoległe do linii ciała.

Ćwiczenie: Napnij brzuch, uda i pośladki i unieś biodra do góry. Ciężar ciała powinien znajdować się na twoich stopach i ramionach. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund, po czym kilka razy wyprostuj naprzemiennie prawą i lewą nogę. Podczas całego ćwiczenia plecy powinny stanowić jedną linię.

- Kobra



5

Pozycja wyjściowa: Połóż się na brzuchu. Połóż otwarte dłonie na podłodze na wysokości klatki piersiowej. Rozłóż stopy na szerokość bioder, z piętami wskazującymi sufit.

Ćwiczenie: Unieś klatkę piersiową i powoli odchyl ją od podłogi na tyle, na ile możesz bez uczucia dyskomfortu. Palce są skierowane na zewnątrz, a łokcie

⁴ iStock.com/Maanas

⁵ iStock.com/Maanas

pozostają blisko ciała. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund i wykonuj powolne głębokie wdechy. Na końcu ostrożnie wróć do pozycji wyjściowej.

➤ Część końcowa:

- Zabawa minutka

Zabawa uspokajająca na zakończenie treningu. Leżymy na plecach z zamkniętymi oczami. Odliczamy w myślach 60 sekund – jedną minutę, gdy skończymy wstajemy. Osoba asystująca odmierza czas na stoperze i sprawdza czy trafnie odliczyliśmy czas.

W kolejnych tygodniach możemy progresować poprzez zwiększanie czasu bądź ilość serii.

Wtorek – „Stretching”

1. Rozciąganie grupy kulszowo – goleniowej

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kończyna dolna lewa oparta o pas, oba stawy kolanowe znajdują się w pozycji wyprostowanej.

Wykonanie ćwiczenia: Zginamy staw biodrowy lewy (przez przyciągnięcie kończyny dolnej na pasie), stopę ustawiamy w pozycji pośredniej. Przytrzymujemy pozycji 30 sekund x 3, następnie wykonujemy ćwiczenie dla drugiej kończyny.



2. Rozciąganie przywodzicieli

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane oparte na ścianie (całą powierzchnią, razem z pośladkami).

Wykonanie ćwiczenia: odwodzimy kończyny dolne na zewnątrz (do rozkroku), utrzymujemy pozycję około 30 sekund i powtarzamy 5 razy.



3. Rozciąganie pośladka (na ścianie)

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (ok. 30cm – 40cm od ściany), kończyna dolna prawa wyprostowana na ścianie, lewa zgięta w stawie kolanowym oparta stopą o udo prawej kończyny.

Wykonanie ćwiczenia: Wolno zsuwamy prawą piętą po ścianie, do momentu pojawienia się uczucia ciągnięcia w lewej kończynie dolnej (okolica uda i pośladka). Kolano kończyny dolnej lewej kierujemy delikatnie w stronę ściany.

UWAGA! Podczas ćwiczenia pośladki są „przyklejone” do materaca – jeżeli nie jesteśmy w stanie utrzymać pozycji, możemy odsunąć się dalej od ściany.



4. Rozciąganie pośladka (na materacu)

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, prawa kończyna dolna zgięta w kolanie i oparta stopą o podłogę, lewa oparta stopą o udo prawej kończyny.

Wykonanie ćwiczenia: przyciągamy prawą kończynę (razem z lewą) w kierunku klatki piersiowej, chwytając dłońmi pod kolaniem. Pozycję utrzymujemy ok. 30 sekund i powtarzamy 3 razy, następnie druga strona.



5. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, czoło oparte na dłoni, kolana złączone, zaczepiamy pas na stopie (lub chwytamy ręką za kostkę).

Wykonanie ćwiczenia: zginamy kończynę prawą w kolanie, przyciągając stopę w kierunku pośladka. W tym czasie delikatnie dociskamy miednicę do materaca. Pozycję utrzymujemy ok. 30 sekund, powtarzamy trzy razy, następnie druga strona.



6. Rozciąganie łydki

Stopy ustawiamy równolegle. Kończyna dolna prawa jest wyprostowana w stawie kolanowym, pięta „przyklejona” do podłogi, kończyna dolna lewa ugięta w stawie kolanowym.

Wykonujemy delikatne przeniesienie ciężaru ciała na kończynę lewą (tak by poczuć ciągnięcie na prawej łydce). Pozycję utrzymujemy 30 sekund i powtarzamy trzy razy na każdą stronę.

Do ćwiczenia możemy wykorzystać również klin, podkładając go pod stopę kończyny zakroczonej (UWAGA: wykonujemy mniejszy zakres ruchu przy przeniesieniu ciężaru ciała).

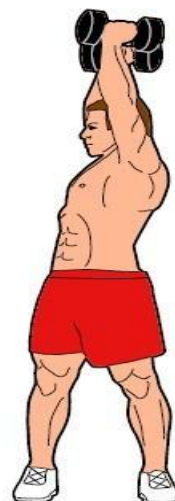


Bibliografia wraz z ilustracjami:

1. http://www.fizjoport.pl/wp-content/uploads/rozci%C4%85ganie1.pdf?fbclid=IwAR1dz6s0j6vVLN3ayxhMy-iRzCATCH_2_xlrBVq4mgEAeOn37fl0BUMO04

Środa – „Trening siłowy z hantlami do przeprowadzenia” (w razie braku hantli można zastosować butelki z wodą)

- Część wstępna (rozgrzewka):
 - bieg w miejscu,
 - Skip A (bieg z unoszeniem wysoko kolan),
 - Skip B (bieg z uderzaniem piętami o pośladki),
 - bieg w miejscu z krążeniami ramion na przemian w przód oraz w tył,
 - bieg w miejscu z krążeniami oburącz w przód oraz w tył,
 - krążenia przedramion,
 - krążenia nadgarstków.
- Część główna (wykonujemy 3 serie x 6-10 powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania):
 1. Korpus: wyciskanie hantli z rotacją barki



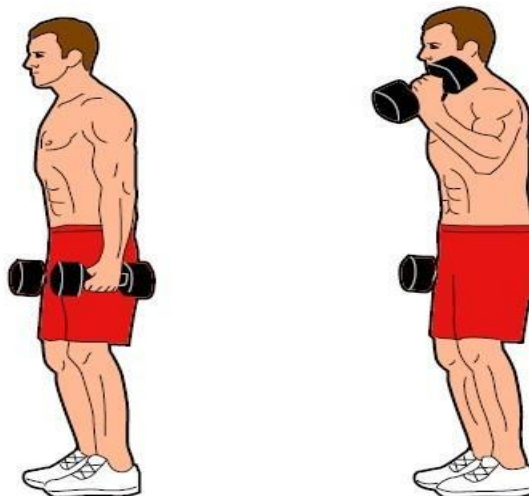
Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość bioder. Hantle trzymaj chwytem neutralnym bezpośrednio nad barkami. Wyciśnij hantle nad głowę, starając się, by się ze sobą nie zetknęły. Jednocześnie zrotuj korpus w prawo. Wróć do pozycji startowej i zrób to samo na drugą stronę.

2. Plecy, biceps, korpus: wiosłowanie hantlami



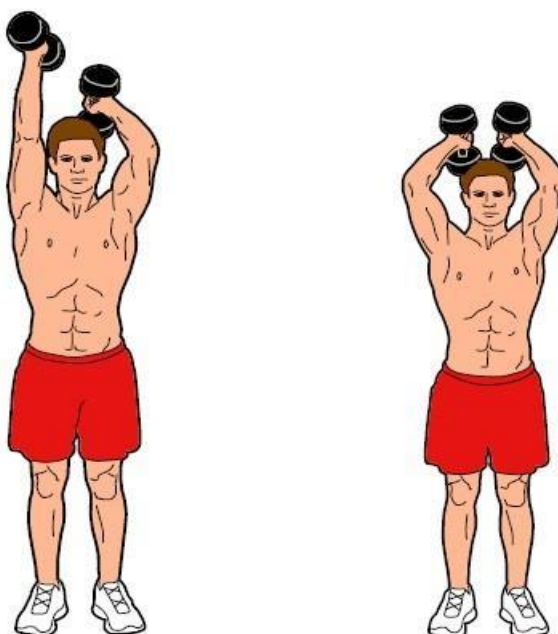
Weź dwie hantle i pochyl się do przodu. Nogi lekko ugnij w kolanach. Hantle trzymaj w wyprostowanych rękach chwytem neutralnym. Trzymając plecy proste, przyciągnij hantle do boków klatki. Staraj się dbać o to, by ruch wykonywały tylko ramiona. Wróć do startu.

3. Biceps: unoszenie przedramion



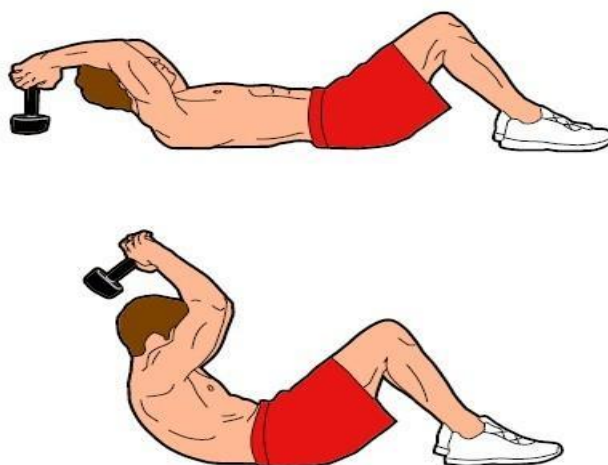
Weź dwie hantle i stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość bioder. Hantle trzymaj luźno po bokach chwytem neutralnym. Unieś teraz prawe przedramię, aż hantel znajdzie się w okolicach barku. Wróć do pozycji startowej i wykonaj to samo drugą ręką. To jedno powtórzenie.

4. Triceps: wyciskanie francuskie



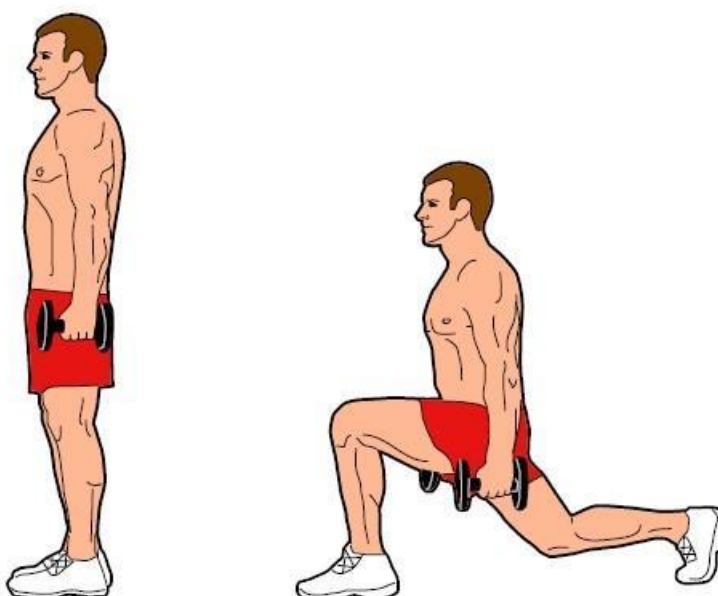
Hantle unieś nad głowę. Ręce ugnij w łokciach, tak by hantle znalazły się tuż za uszami. Wyprostuj prawą rękę (lewa pozostaje ugięta). Wróć do startu i powtórz ruch. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia prawą ręką i zamień strony. To jedna seria.

5. Korpus: brzuszki z hantlą



Weź jedną hantlę i połącz się tyłem na podłodze. Nogi ugnij w kolanach, stopy płasko na podłodze. Hantlę trzymaj za talerz obiema rękoma tuż za głową. Oderwij korpus od podłogi, wykonując standardowy brzuszek. Nie zmieniaj ułożenia rąk względem ciała.

6. Uda, korpus: wykroki



Weź dwie hantle i stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość bioder. Hantle trzymaj luźno po bokach. Zrób wyrok lewą nogą, aż jej udo będzie równoległe do podłogi, a kolano prawej niemal jej dotknie. Wróć do pozycji startowej. Po skończonej serii zamień nogi.

W kolejnych tygodniach możemy progresować poprzez zwiększanie czasu ilości powtórzeń bądź serii.

Bibliografia:

1. <https://www.menshealth.pl/fitness/Trening-z-hantlami-w-45-minut-do-lepszej-formy,6334,2>

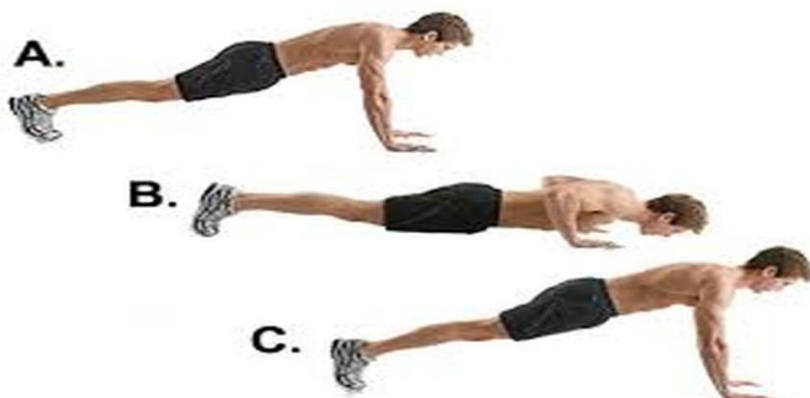
Ilustracje:

Mirosław Łuckoś

Czwartek – „Trening aerobowy”

- Część wstępna (rozgrzewka):
 - bieg w miejscu,
 - Skip A (bieg z unoszeniem wysoko kolan),
 - Skip B (bieg z uderzaniem piętami o pośladki),
 - bieg w miejscu z krążeniami ramion na przemian w przód oraz w tył,
 - bieg w miejscu z krążeniami oburącz w przód oraz w tył.
- Część główna, wykonujemy 3 serie po 30-45 sekund (w zależności od stopnia zaawansowania):

1. Pompki



6

⁶ <https://www.fabrykasily.pl/treningi/pompki-anatomia-zalety-technika>

2. Skakanie na skakance



7

3. Bieg w miejscu



8

4. Brzuszki



9

⁷ <https://www.zdrowiewpraktyce.pl/zadbaj-o-sprawnosci-i-kondycje/skacz-na-skakance-i-cwicz-cale-cialo-2546.html>

⁸ <https://www.womenshealth.pl/fitness/Tabata-dla-zaawansowanych-3-zestawy-cwiczen,8696,2>

⁹ <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/lista/114345,cwiczenia-na-plaski-brzuch>

5. Wchodzenie na skrzynię (może być stolik bądź krzesło)



10

➤ Część końcowa (wyciszenie organizmu):

- spokojny marsz w miejscu,
- skłony z opadem tułowia (wdech – prostujemy tułów, wydech – opad tułowia)

W kolejnych tygodniach możemy progresować poprzez zwiększanie czasu bądź ilość serii.

Piątek – „Automasaż z zastosowaniem rollera”

(gdy nie posiadamy rollera możemy użyć wałka, butelki z wodą lub piłki tenisowej)

Każdą partię rolujemy 10-15 minut

➤ Mięśnie ramion:



Pozycja wyjściowa:
Ułóż mały między ścianą a
ramieniem, lekko napierają z
na ścianę

Ćwiczenia:
Zacznij rolowanie w górę i w
dół wykonując lekki przysiad

➤ Mięśnie grzbietu:

a)

¹⁰ <http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/56,105609,23475641,cwiczenia-na-skrzyni-dla-biegaczy-5-propozycji.html>



Pozycja wyjściowa:
Ułóż wałek między plecami, a ścianą na wysokości odcinka lędźwiowego. Utrzymuj kolana lekko ugięte, stopy rozstawione na szerokości ramion. Pozwól by twoje ramiona i ręce swobodnie opadały.

Ćwiczenia:
Powoli spróbuj wykonać przysiad i wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj by ramiona pozostały w tej samej pozycji

b)



Pozycja wyjściowa:
Połóż się na wałku na plecach, nogi ugnij lekko w kolanach i oprzyj stopy stabilnie na podłodze. Ręce spleć na klatce piersiowej lub umieść pod głową.

Ćwiczenia:
Powoli róluj mięśnie wzdłuż kręgosłupa. Pamiętaj o zachowaniu wyprostowanego tułowia i napięciu mięśni brzucha.

➤ Powięź biodrowo-piszczelowa:



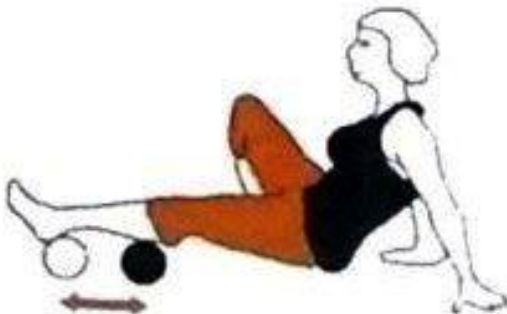
Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku i ustaw roller, tak żeby przylegał do niego bok uda. Podeprzyj na lewej ręce. Prawą nogę wysuń do przodu i oprzy stopę stabilnie na podłodze.

Ćwiczenia:

Utrzymuj dobrze napięte mięśnie brzucha i pośladków, przesuwaj wałek po bocznej części uda od biodra do kolana i odwrotnie. Powtórz masaż na drugą stronę.

➤ Mięsień 3-głowy łydki:



Pozycja wyjściowa:

Usiądź na podłodze, jedna noga zgięta, druga wyprostowana. Podłóż wałek pod łydkę wyprostowanej nogi i podeprzyj się na rękach z tyłu. Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia załóż zgiętą nogę na wyprostowaną i roluj. Ćwiczenie wykonaj najpierw na prawą, a potem lewą łydkę w górę i w dół. Jeżeli chcesz zmniejszyć intensywność ćwiczenia masuj obie nogi na raz.

Ćwiczenia:

Utrzymuj napięcie ciała, roluj łydkę od kolana w kierunku kostki i z powrotem.

➤ Mięsień przywodziciel uda:



Pozycja wyjściowa:
Połóż się na brzuchu na podłodze, ugnij lewą nogę, palce prawej stopy stabilnie oprzyj na podłodze, następnie umieść roller pod udem zgiętej nogi.

Ćwiczenia:
Zacznij przesuwając roller wzdłuż wewnętrznej części uda w górę i w dół.

➤ Mięśnie pośladkowe:



Pozycja wyjściowa:
Usiądź na wałku, zegnij kolana, ręce ułóż z tyłu za plecami.

Ćwiczenia:
Zacznij rolować okolice guzów kulszowych w górę i w dół, tym samym utrzymując napięte mięśnie brzucha i wyprostowaną sylwetkę.