Drodzy studenci,

wiemy w jak trudnej sytuacji teraz wszyscy jesteśmy. Jednak dla zachowania pogody ducha oraz sprawności własnego ciała zachęcamy do tego, aby podczas okresu kwarantanny rozruszać swoje ciało.

**W trzeciej odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1. Trening wzmacniający mięśnie brzucha oraz wspierający pracę kręgosłupa**(do wykonania w domu) – prowadzi mgr Andrzej Cieplik, Wykładowca w CWFiS UG oraz trener sekcji lekkoatletyki i kolarstwa górskiego AZS UG.

**2.** **Trening gibkości** – ćwiczenia kształtujące gibkość (do wykonania w domu)  proponuje mgr Hanna Wesołowska-Szprada, Starszy Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji tenisa AZS UG.

**3.** **Ćwiczenia rozciągające** – zestaw ćwiczeń stretchingowych (do wykonania w każdych warunkach) przedstawia mgr Marek Szutowicz, Instruktor w CWFiS UG. W roli głównej Marcel Szutowicz – zawodnik Jaguara Gdańsk.

1. **Trening wzmacniający „Silne mięśnie brzucha i zdrowy kręgosłup”:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hx3pfWcTQFU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1eqX5VAilKJnBfXxLmiIs3EP8fgBPNBbxE7E5RqZr8CzifTlM8oj50rJ0>

1. **Trening ukierunkowany na kształtowanie gibkości i stretching:**

**Rozgrzewka (10 – 15 min.):**

-  trucht w miejscu;

- w podskokach krążenia RR w przód i w tył;

- trucht w miejscu;

- w podskokach krążenia RR w przód i w tył – naprzemianstronnie i obustronnie, odmachy naprzemianstronne, po skosie;

- krążenia bioder, skłony boczne, krążenia TT;

- opad TT – odmachy RR w tył, naprzemianstronne, skrętoskłony – NN proste, z przeniesieniem ciężaru ciała (N ugięta);

 - skłony TT – NN w rozkroku, NN złączone;

- pajacyk, skip A i C w miejscu.

**Kształtowanie gibkości i stretching:**

- skłon w przód przy skrzyżowanych stopach (lewa przed prawą, następnie prawa przed lewą) z chwytem dłońmi za kostki i dotknięciem głową do kolan. Wykonujemy powoli, bez sprężynowania, wytrzymać 10”;

- Zwiększenie gibkości stawów ramiennych. Przekładanie piłki tenisowej trzymanej w dłoni z tyłu za plecami do palców ręki z wysoko uniesionym łokciem (ręka na plecach, jak przy serwisie). Raz prawe przedramię z tyłu i dołu, lewe z góry, następnie odwrotnie, przy zachowaniu kierunku podawania piłki, z dołu go góry;

- stojąc tyłem do oparcia krzesła, fotela (wysokość siatki tenisowej), z dłońmi opartymi o nie, głęboki przysiad na całych stopach. Głowa wysoko, wzrok skierowany przed siebie. Wykonujemy powoli, bez sprężynowania, wytrzymać 10”;

- przenoszenie ciężaru ciała do pełnego przysiadu na całej stopie, jak najniżej podłoża. Stojąc w bardzo szerokim rozkroku przy fotelu, głęboki przysiad na lewej nodze, prawa wyprostowana w kolanie, palce zadarte (to samo prawa noga), z aktywnym przytrzymywaniem się dłońmi o fotel. Wytrzymać 10”;

- wypady lewą i prawą nogą do przodu, maksymalnie pogłębione (bez sprężynowania), z wykorzystaniem krzesła opartego o ścianę (stopę stawiamy na siedzisku). TT wyprostowany, głowa wysoko, wzrok skierowany na wprost, ramiona swobodnie opuszczone. Wykonujemy głęboki skręt TT w kierunku nogi wypadowej. Wytrzymać 10”. Zmiana nogi;

- napinanie, rozluźnianie i rozciąganie mięśnia czworogłowego. W siadzie na krześle uniesienie wyprostowanej nogi (prawej, potem lewej) w kolanie do poziomu, palce zadarte (10”). Rozluźnienie w drobnych podskokach w miejscu i rozciąganie przez dociśnięcie do pośladka pięty nogi mocno ugiętej w kolanie. TT prosty z wysoko uniesioną głową, z oburęcznym chwytem za kostki, wykonujemy lekki skręt TT w prawo do lewej nogi i odwrotnie;

- w leżeniu tyłem NN uniesione i ugięte w kolanach pod kątem prostym (kąt prosty między TT a udami), RR na karku – unosimy lekko TT, wytrzymujemy 10”;

- w leżeniu przodem, RR ugięte, dłonie pod brodą, NN proste – równocześnie unosimy RR i NN nad podłoże. Wytrzymujemy 10”;

- w leżeniu przodem, RR proste bok, dłonie na podłodze – skrętoskłony do tyłu zamach lewej nogi ugiętej w kolanie tak, aby palce stóp dotknęły dłonie prawej ręki ( zmiana nogi i ręki). TT i biodra dociskamy do materaca. Wytrzymujemy 5 – 10”;

- stojąc lub siedząc składamy dłonie przed sobą na wysokości brody, łokcie bardzo wysoko na zewnątrz. Opuszczamy złożone dłonie jak najniżej w kierunku bioder. Wytrzymujemy 5 – 10”.

Legenda: RR – Ramiona, NN – Nogi, TT – Tułów.

1. **Ćwiczenia rozciągające (stretching)**

Ćwiczenie 1: <https://www.youtube.com/watch?v=387jPnNvK6w>

Ćwiczenie 2: <https://www.youtube.com/watch?v=m9a3d1DLtTM>

Ćwiczenie 3: <https://www.youtube.com/watch?v=0TMj77akVNY>

Ćwiczenie 4: <https://www.youtube.com/watch?v=YJyVm_OfqmQ>

Ćwiczenie 5: <https://www.youtube.com/watch?v=z4wNCDNPeIE>

Ćwiczenie 6: <https://www.youtube.com/watch?v=jFIwFOl1xdc>

Ćwiczenie 7: <https://www.youtube.com/watch?v=L8yaRxe7fdE>

Ćwiczenie 8: <https://www.youtube.com/watch?v=6pRGnuHCU_c>

Ćwiczenie 9: <https://www.youtube.com/watch?v=3b-yuOt0jBw>

Ćwiczenie 10: <https://www.youtube.com/watch?v=MJEFBwHYXlw>

Ćwiczenie 11: <https://www.youtube.com/watch?v=mNmSSXKJ-wc>

Ćwiczenie 12: <https://www.youtube.com/watch?v=iVQMJb2UQbI>

Ćwiczenie 13: <https://www.youtube.com/watch?v=um_w2x0yklI>

Ćwiczenie 14: <https://www.youtube.com/watch?v=C_JPC76MEGQ>

Ćwiczenie 15: <https://www.youtube.com/watch?v=xcBUgiBDC6E>

Ćwiczenie 16: <https://www.youtube.com/watch?v=jqqvMfoZJ1c>

Życzymy wielu przyjemnych wrażeń i pamiętajcie: #zostańwdomu, #trenujSAM, #akcjaPLAŻA2020.

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG