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 drugiej odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1. Trening fitness „zdrowy kręgosłup”** (do wykonania w domu)

**2.** **Trening ogólnorozwojowy** - ćwiczenia siłowe (na przykładzie obwodu ćwiczebnego)

**3. Gimnastykę korekcyjną**- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i odcinka TH (do wykonania w domu)

1. **Trening fitness „zdrowy kręgosłup”:**

- trening: <https://www.youtube.com/watch?v=m2jlkVlg2KI>

1. **Trening siłowy / ogólnorozwojowy w formie obwodu ćwiczebnego:**

Trening polega na wykonaniu określonej ilości powtórzeń danego ćwiczenia zmniejszając ilości w każdej kolejnej serii. Rozpoczynamy od 12 powtórzeń, a kończymy na 1 powtórzeniu. Między poszczególnymi „stacjami” poruszamy się truchtem. Między poszczególnymi seriami wypoczywamy przez 30-60 sekund (w zależności od Waszego poziomu sportowego).

- trening: <https://www.youtube.com/watch?v=9aRKKiXv4AM>

Część główna przedstawiona na filmiku poprzedzona jest solidną rozgrzewką, natomiast zakończona zestawem ćwiczeń rozciągających. Składowe części głównej:

* Podpór przodem i ugięcie ramion (tzw. pompka);
* Przysiady na całych stopach;
* Leżenie na plecach, ręce na karku, nogi ugięte w stawach kolanowych i uniesione. Napięcie mięśni brzucha poprzez uniesienie głowy, barków i ramion w górę pamiętając o „wciskanku” odcinka lędźwiowego w podłoże;
* Uniesienie ciężaru do klatki piersiowej;
* Stojąc w szerszym rozkroku wykonujemy przysiad z jednoczesnym odmachem ramion nad głowę (z niewielkim ciężarem);
* Stojąc w lekkim rozkroku chwytamy taczkę za swoimi plecami. Unoszenie taczki poprzez ugięcie ramion;
* Przekopanie łopatą sterty piasku.

1. **Gimnastyka korekcyjna** materiał do pobrania w załączniku

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

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG