

Temat : **Moja ulubiona aktywność fizyczna, co o niej wiem, ile poświęcam jej czasu.**

U podstawy naszej aktywności fizycznej we wszystkich grupach wiekowych jest częste "używanie nóg"(wchodzenie po schodach, "chodzenie" do szkoły, do sklepu , do kościoła, z kimś).

Poświęć im kilkanaście minut :

1. Pajacyki

Pajacyki, kojarzone z dziecięcymi grami i zabawami, to świetny sposób na wzmocnienie mięśni nóg i poprawę koordynacji ruchowej. Ponadto wykonywane w wysokim tempie pomagają spalić zbędną tkankę tłuszczową.

Działają też korzystnie na układ sercowo-naczyniowy i usprawniają [metabolizm](#). Silne nogi to zatem nie wszystko, dodatkowo poprawisz kondycję całego ciała!

Jak prawidłowo wykonywać pajacyki?

Stań prosto, złącz nogi w kostkach, a ramiona opuść wzdłuż tułowia.

Następnie wykonaj skok, rozstawiając nogi na boki. Wraz z rozkrokiem unieś ramiona do góry, nad głowę.

Wróć do pozycji wyjściowej, ale tylko na sekundę.

Na początek wykonaj 15-20 powtórzeń. Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń, aby rezultaty były coraz to lepsze.

2. Podnoszenie pięty

Podczas efektywnego treningu nóg nie można zapomnieć o łydkach. Chociaż możemy wprawić je w ruch podczas codziennych czynności (np. wchodzenia po schodach), warto również poświęcić im kilka minut specjalnych ćwiczeń.

Jak prawidłowo wykonać ćwiczenie?

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Ramiona wyprostuj i unieś do góry.

Następnie unieś piętę tak wysoko, jak tylko potrafisz. Utrzymuj się na palcach przez 20-30 sekund.

Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie 4 raz

3. Przysiady na jednej nodze (pistol squat)

Aby zwiększyć trudność klasycznych przysiadów, będziemy wykonywać je na jednej nodze. Z początku ćwiczenie to może przysporzyć Ci nieco trudności, jednak z każdym dniem będziesz nabierać wprawy i będzie Ci coraz łatwiej.

Tego typu przysiady niezwykle skutecznie wzmacniają mięśnie nóg i pośladków.

Jak prawidłowo wykonać przysiady?

Stań prosto z lekko rozstawionymi nogami.

Oprzyj dłonie jedna na drugiej na wysokości klatki piersiowej albo spleć je na karku.

Następnie wyprostuj jedną nogę i unieś ją do góry, wykonując jednocześnie przysiad.

Staraj się schodzić do przysiadu powoli, kontrolując ruchy, aby nie wywoływać niepotrzebnego nacisku na kolano.

Wykonaj 10 powtórzeń, po czym zmień nogę.

4. Burpress, czyli „krokodylki” albo „padnij-powstań”

Ćwiczenie nie należy do najłatwiejszych, ale za to daje spektakularne efekty: wyrzeźbione mięśnie brzucha, mocne ramiona, silne nogi, jędrne pośladki, smukłe uda... Ponadto skutecznie spala tkankę tłuszczową zgromadzoną w okolicach brzucha i bioder.

Jak prawidłowo wykonać ćwiczenie?

Przyjmij przykucniętą pozycję z dłońmi opartymi o podłogę.

Z tej pozycji wysuń energicznym ruchem nogi w tył tak, by Twoje ciało przyjęło pozycję deski.

Następnie wróć do ustawienia wyjściowego, po czym wyprostuj się do pionu i wykonaj skok, wyciągając jednocześnie ręce wysoko nad głowę.

Kłaśnij i powróć do pozycji kucającej.

Wykonaj 15 powtórzeń.

5. Praca mięśnia czworogłowego

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebować krzesła lub innego podwyższenia. Poprzez regularne treningi osiągniesz silne nogi i dodatkowo poprawisz krążenie krwi, a także rozluźnisz i ujedrnisz mięśnie.

Jak prawidłowo wykonać ćwiczenie?

Usiądź na krześle, wyprostuj nogi i kręgosłup.

Oprzyj dłonie o krawędź krzesła, a następnie unieś jedną nogę do góry, w kierunku czoła.

Maksymalnie napnij mięsień czworogłowy przez około 5 sekund, po czym powoli opuść nogę.

Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Każdą z nich wykonaj 12 powtórzeń.

6. Trening mięśni odwodzących

Jak prawidłowo wykonać ćwiczenie?

Połoń się na boku na macie, z jedną nogą na drugiej.

Podeprzyj się na przedramieniu, wyprostuj kręgosłup i unieś wyprostowaną nogę w kierunku sufitu.

Powoli opuść nogę. Wykonaj 12 powtórzeń.

Zmień bok i wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Teraz odpocznij. Możesz usiąść przed komputerem i zrobić zadania z innej lekcji lub poczytaj.

A teraz ubierz się i wyjdź na zewnątrz (na pole !) Zabierz ze sobą swój ulubiony sprzęt sportowy :

piłkę / rower / rolki / deskę / hulajnogę lub coś innego i wykorzystaj go przynajmniej pół godziny.

Po powrocie napisz (jeśli tego wcześniej nie zrobiłeś / zrobiłaś), jaka jest Twoja ulubiona aktywność fizyczna i 2 zdania wiadomości teoretycznych o tej dyscyplinie sportowej.