

Dzień dobry, polecamy kolejne ćwiczenia z zakresu wychowania fizycznego. W przyszłym tygodniu grupy chłopców otrzymają do realizacji tematy z edukacji zdrowotnej.

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

<https://www.cyberobics.com/pl/> - proszę się zarejestrować wpisać login i hasło i wybrać sobie dowolne ćwiczenia, które Was interesują.



Fot. [www.cyberobics.com](http://www.cyberobics.com)

## Mięśnie nóg

### CZAS TRENINGU: 45 minut

Znajdź pagórek o małym nachyleniu (6-8 stopni).

**1. Rozgrzewka:** Biegnij wolno przez 5 minut po płaskim terenie, wykonaj 10 wypadów na boki do przysiadu i 10 wypadów w przód do kąta prostego w kolanie, obie nogi ugięte. Dodaj 2 minuty spokojnego biegu.

**2. Wieloskoki (zdjęcie powyżej):** Rób je pod górkę: unosz wysoko kolano i przemieszczaj się mocno do przodu. Zaczynij od 30 sekund i wydłużaj do 60. Powtórz ćwiczenie dwukrotnie. Pomiędzy ćwiczeniami przez około minutę spokojnie zbiegaj z górki.

**3. Wypady w drodze pod górę:** Poruszaj się pod górkę, wykonując wypady do ugięcia kolan w następującej sekwencji: wypad, następnie przenieś ciężar ciała na nogę z przodu i unieś z podłoża nogę tylną. Kontynuuj, zmieniając nogi i wspinając się w górę przez około minutę. Powtórz ćwiczenie dwukrotnie. Pomiedzy ćwiczeniami przez około minutę spokojnie zbiegaj z górki.

**4. Przebieżka pod górę:** Biegnij pod górę ok. 60 sekund, następnie zbiegnij spokojnie w dół i powtórz.



*Fot. [www.cyberobics.com](http://www.cyberobics.com)*

**5. Przysiady sumo (zdjęcie powyżej):** Stań bokiem do górki, wykonaj duży krok w kierunku góry i przysiad do kąta prostego w kolanach. Lekko się unosząc, dostaw drugą nogę i kontynuując unoszenie, poruszaj się w górę przez około 60 sekund. Potem zbiegnij spokojnie na dół, relaksując się, i powtórz na drugą stronę.

**6. Powtórz:** Wszystko bez rozgrzewki.

**7. 10-minutowy bieg.**

**Nauczyciele wychowania fizycznego**