***Trening domowy***

1. **Rozgrzewka**

**1. Trucht przez 2 minuty.**

**2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. pół minuty na każde):**

* opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
* krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
* bieg tyłem;
* bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
* podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

**3. Ćwiczenia w miejscu (po 10 powtórzeń każde):**

* stajemy w małym rozkroku, skłony naprzemienne z wyprostem –prawa ręka do lewej stopy i zmiana
* krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę
* krążenia nadgarstków i w stawach skokowych
* dłonie na wysokości klatki piersiowej –łokcie odchylamy mocno do tyłu aż poczujemy, że stykają nam się łopatki
* ręce uniesione do góry -wkręcamy, odkręcamy żarówki,
* krążenie głowy w prawą i lewą stronę.

**II. Część główna**

**1. „Pajacyki”**

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi Ćwiczymy przez 30 sekund bardzo energicznie i 10 sekund przerwy.



**2. Siad pasywny przy ścianie („krzesełko”)**

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund i 10 sekund przerwy. Później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.



**3. Wchodzenie na krzesło**

Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą. Trzeba pamiętać o prostych plecach i utrzymani tułowia w pionie. Czas 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**4. Przysiady**

Jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**5. Ćwiczenie na triceps przy krześle**

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**6. „Deska” przodem**

Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.



**7. Bieganie w miejscu**

Biegniemy w miejscu przez 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**8. Wykroki**

Wykonujemy wykrok i powrót do pozycji stojącej, na zmianę raz jedną nogą raz drugą. Czas trwania ćwiczenia 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**9. „Deska” bokiem**

Wykonujemy deskę bokiem, 15 sekund na każdą stronę lub 30 sekund i 10 sekund przerwy.



**III. Rozciąganie**

1. **Swobodny marsz**, unosimy ręce do góry z jednoczesnym głębokim wdechem, opuszczamy na dół -wydech przez 15 sekund.
2. **Przyciąganie nogi** - stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Przytrzymujemy 10 sekund i zmiana nogi
3. **Koci grzbiet** - opieramy się na dłoniach i kolanach, nabierając powietrza, unosimy i wypychamy do góry całe plecy, wydychając opuszczamy kręgosłup w dół. Przytrzymujemy 10 sekund.
4. **Leżenie na plecach** - kładziemy się wygodnie na podłodze, unosimy prawą nogę, zginamy ją w kolanie i przekładamy na lewą stronę, kolanem dotykamy podłogi, jednocześnie prawe ramię również musi stykać się z podłożem. Przytrzymujemy 10 sekund i zmiana nogi.
5. **Przyciąganie kolan** leżymy, ramiona luźno, przyciągamy kolano do klatki piersiowej, wytrzymujemy w pozycji 30 sekund i zmieniamy nogę.