***Koronawirus a nasza aktywność fizyczna***

O ile nie jesteśmy na kwarantannie lub nie podlegamy izolacji, spacery i umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, pod warunkiem, że zachowujemy odpowiednią odległość od innych osób. Zaleca się przede wszystkim duże parki lub las, o ile mamy je w zasięgu.

Samotny, a nawet rodzinny spacer, jeśli nie odbywa się w zatłoczonych miejscach, jest nawet wskazany !

Pamiętajcie, że badania naukowe wskazują, że osoby zapewniające sobie umiarkowaną aktywność fizyczną są mniej podatne na infekcje górnych dróg oddechowych, takie jak przeziębienia niż osoby prowadzący siedzący tryb życia.

W domu też można codziennie poćwiczyć, do czego bardzo zachęcamy naszą młodzież!

**Zestaw przykładowych ćwiczeń na rozgrzewkę :**

* Trucht w miejscu- 10min.
* Krążenia ramion w przód-8x
* Krążenia ramion w tył -8x
* Krążenia głową w prawo i lewo –po 4x
* Krążenia bioder w prawo i lewo-po 4x
* Skrętoskłony- 8x
* Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo- po 4x
* Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo- po 4x
* Skłony w rozkroku do środka- 8x
* Skłony przy wyprostowanych nogach – 8x
* Przysiady- 10x
* Pompki-8x
* Tak zwane,, brzuszki’’- 16x
* Wznosy klatki piersiowej w leżeniu na piersiach-16x
* Pajacyki- 16x

**A teraz przykładowy zestaw ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe.**

**Ćw. na mięśnie brzucha:**

- ,,brzuszki’’ proste i skośne 2x po 20

- w leżeniu na plecach, (nogi proste) nożyce poziome nogami- 2x po 10

- w siadzie ugiętym, nogi unieś nad podłogą. Przekładanie ciężaru z jednej na drugą stronę przez skręty tułowia(np.1,5l. butelka picia☺)- 2x po 10

**Ćwiczenia na mięśnie nóg:**

- przysiady z obciążeniem(np. butelka wody 1,5l)- 2x 10

- wypady ,najpierw prawą potem lewą nogą.-2x po 8

- w leżeniu na boku, wznosy prostej nogi góra-dół. Najpierw prawa potem lewa noga-2x po 8

**Ćwiczenia na mięśnie ramion:**

- ramiona wzdłuż tułowia, odwodzenie ramienia na zewnątrz, trzymamy np. butelkę z wodą☺- 2x po 8 na prawą i lewą rękę

- pompki 10x

**Ćwiczenia na mięśnie pośladkowe:**

- w leżeniu na plecach, nogi ugięte w rozkroku. Wznosy miednicy- 2x po 8

- w klęku podpartym wznosy prostej prawej nogi w górę-8x, potem lewej 8x.(2 zmiany)

***Należy pamiętać ,że zawsze po ćwiczeniach należy się rozciągnąć!***

**Przykładowe ćwiczenia na rozciąganie**

* Koci grzbiet
* Skłony do wyprostowanych nóg
* Skłony do środka/prawej/lewej nogi w rozkroku
* Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu na plecach
* Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu na brzuchu
* Rozciąganie się w leżeniu na plecach, ręce w górę nad głowę, nogi proste.

**Wybierzcie coś dla siebie. Powodzenia!**

M. Piechnik, W. Bazela, B. Węglarz.