

Temat 23: *Dlaczego warto się rano gimnastykować?*

Przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.

Zachęcam Was do codziennej gimnastyki porannej. Do tego celu możecie wykorzystać propozycje podane poniżej, bądź wymyślić własne zestawy ćwiczeń. Ważne jest, żeby ćwiczenia w nich zawarte były proste i niezbyt trudne. Powinno się je wykonywać powoli i przy otwartym oknie.

Zalety gimnastyki porannej:

- Pobudzenie organizmu,
- Pozbycie się senności,
- Zastrzyk energii na cały dzień,
- Poprawa nastroju,
- Lepsza koncentrację,
- Przyspieszenie przemiany materii,
- Wyżywa pozytywnie na układ mięśniowo – kostny, zmniejszając ryzyko urazów

Przykładowy zestaw ćwiczeń porannych:

Każdy ruch, czy ćwiczenie wykonujemy od 10 do kilkunastu razy.

1. Marsz w miejscu z wysokim podnoszeniem kolan, zaczynamy bardzo wolno, stopniowo zwiększając tempo, ale bez przesady.
2. Stajemy na jednej nodze, drugą lekko unosimy i krążymy stopą, najpierw w jedną potem w drugą stronę, następnie zmiana nogi (dla zachowania równowagi można oprzeć się ręką o ścianę),
3. Stajemy w lekkim rozkroku dłonie opierając o kolana i wykonujemy krążenia kolanami na zewnątrz i do wewnątrz,
4. Stojąc w lekkim rozkroku z ramionami na biodrach krążymy biodrami, najpierw w jedną, następnie w drugą stronę,
5. Z pozycji stojącej w lekkim rozkroku z ramionami wzdłuż tułowia na przemian uginamy lekko kolana uginając jednocześnie ramiona w łokciach i prostujemy,
6. Z pozycji stojącej z ramionami wzdłuż tułowia wykonujemy wymach ramionami w górę połączony z wdechem i wspięciem na palce, następnie powrót do pozycji wyjściowej z jednoczesnym wydechem.
7. Stojąc w lekkim rozkroku wykonujemy krążenia najpierw prawego ramienia w przód potem w tył, następnie to samo drugie ramię,
8. Stojąc w lekkim rozkroku wykonujemy skłony głowy w przód i w tył,
9. Stojąc w lekkim rozkroku z rękoma na biodrach wykonujemy skłony tułowia w bok, na przemian raz w prawą, raz w lewą stronę,
10. Stojąc w lekkim rozkroku z ramionami zgiętymi w łokciach na wysokości

klatki piersiowej, wykonujemy naprzemiennie skręt tułowia w prawo z jednoczesnym wyprostem prawego ramienia, a następnie to samo w drugą stronę,

11. Z pozycji klęku podpartego, unosimy do góry prawe ramię i lewą nogę, wytrzymujemy 5 sekund, opuszczamy i podnosimy drugie ramię i drugą nogę również przytrzymując je w górze przez 5 sekund,
12. Z pozycji leżenia tyłem z ugiętymi nogami i ramionami wzdłuż tułowia, odrywamy głowę od podłogi, napinając mięśnie brzucha i wytrzymujemy w tej pozycji przez 5 sekund.
13. Z pozycji leżenia tyłem z nogami ugiętymi i ramionami wzdłuż tułowia, unosimy biodra w górę i opuszczamy.
14. Przyjmujemy postawę stojącą i rozluźniamy mięśnie ramion i nóg, potrząsając nimi na przemian.

Podaję link z propozycją ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8>