

Zawsze pamiętamy, aby zakładać kask i ochraniacze tam, gdzie poruszamy się na jakimś sprzęcie. Jeśli jednak musimy pozostać w domu, wystarczy 10-15 minut aktywności, by nasze ciało i mięśnie pamiętały, że istnieją. W domu wykonujemy ćwiczenia rozciągająco-wzmacniające, ponieważ to one są najbardziej potrzebne dla naszych dzieci. Wielu uczniów w naszej szkole nie potrafi w pozycji stojąc z wyprostowanymi kolanami dotknąć palcami do podłogi. Rozciągajmy się w pozycji siedząc, leżąc przodem, leżąc tyłem, stojąc oraz wzmacniamy mięśnie będąc w podporze przodem, podporze tyłem, wykonujemy przysiady, podskoki, biegi w miejscu. Zanim rozpoczniemy rozciąganie, wykonujemy rozgrzewkę, aby mięśnie były rozgrzane, np. bieg w miejscu, wymachy ramion, podskoki, przeskoki i przechodzimy do rozciągania w różnych pozycjach, stojąc, siedząc, leżąc przodem i leżąc tyłem. Po tym zestawie realizujemy ćwiczenia wzmacniające (oto kilka przykładowych):

- przysiady (4 serie po 6 przysiadów),
- podpór przodem i wytrzymać 10-20 sekund,
- skłony czoła do kolan (nogi ugięte w stawach kolanowych ) 4 serie po 3 skłony,
- leżąc przodem podnosimy ramiona do góry (2 razy po 10 sekund).

Nie zapominajcie o codziennej aktywności, która jest potrzebna, by utrzymać odporność swojego organizmu!

Marcin Konarski