

## Wychowanie fizyczne klasy 6

Chłopcy

Przykładowy trening obwodowy:

### 1. „Pajacyki”

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

### 2. Siad pasywny przy ścianie („krzeselko”)

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

### 3. Pompki

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo z szeroko rozstawionymi nogami). Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

### 4. Brzuszki

Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha

### 5. Wchodzenie na krzesło

Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą.

### 6. Przysiady

Jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

### 7. 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.

### 8. „Deska” przodem

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

### 9. Bieganie w miejscu

### 10. Wykroki

Wykrok i powrót do pozycji stojącej.

### 11. Pompki z obrotem

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia.

### 12. „Deska” bokiem

Deska bokiem ma być wykonana przez 30 sekund

Dziewczęta

W tym tygodniu poznamy jeden z treningów relaksacyjnych- trening Jacobsona

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Trening Jacobsona najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu, możesz też póleżeć lub siedzieć - ważne, aby nie odczuwać dyskomfortu np. ze strony kręgosłupa.

Najlepiej ćwicz w takim momencie dnia, w którym przez kilkanaście minut nic nie będzie cię rozpraszać. Wybierz miejsce spokojne, ciche, wyłącz telefon komórkowy.

Zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na [układ nerwowy](#), dzięki czemu następuje redukcja poziomu [lęku](#), organizm łatwiej się wycisza i uspokaja.