

Ćwiczenia wzmacniające w parach

Ćwiczenia w parach są doskonałą formą nie tylko treningu, ale również świetnej zabawy

Ćwiczenia wzmacniające w parach

- dobra zabawa i czas razem
- wzajemna motywacja i mobilizacja
- rozwijanie umiejętności współpracy z partnerem
- pokonywanie swoich obaw i słabości
- obecność partnera może być czynnikiem podnoszącym poziom trudności i dodatkowym wyzwaniem
- kształtowanie koncentracji
- wykorzystanie wyobraźni
- nie potrzeba dodatkowego sprzętu
- podnoszenie poziomu lub wzmacnianie pewności siebie

Rozgrzewka

- bieg w miejscu z krążeniem barków w tył i w przód - 3 min
- podskoki nożycowe z naprzemienną pracą ramion - 8 powt.
- stojąc naprzemiennie, wysokie unoszenie kolan - 8 powt.
- przeskoki obunóż w przód i w tył (zgrać się z partnerem) -
6 powt.
- podskokami na głowę „przybicie piątki” - 8 powt.
- przysiad naprzemian z „pajacykiem” - 8 powt.

Krótkie rozciąganie

- skłon boczny stojąc P/L strona
- skłon w przód z pogłębieniem
- pięta do pośladka z wypchnięciem bioder w przód P/L strona
- chwyt dłoni za plecami z wypchnięciem klatki piersiowej w przód każdą pozycję utrzymaj 10-20 s.

Ćwiczenie 1

- stańcie naprzeciwko siebie
- chwyt za ręce
- przysiad
- jednoczesny wyprost nóg w kolanach
- powrót do przysiadu
- opcjonalnie wyskok w górę
- wykonaj 8-10 powtórzeń
- 2-3 serie z 30s. odpoczynku



Ćwiczenie 2

opcja 1

- jedna osoba podpór przodem
- druga osoba chwyt za nogi
- wykonaj 4-6 kroków do przodu i wróć w tył lub zawróć
- wykonaj 4-6 powtórzeń po 2 serie
- po każdej serii zmiana w parze

opcja 2

- osoba w podporze wykonuje ugięcie ramion w łokciach tzw pompki
- wykonaj 6-10 powtórzeń po 2 serie
- po każdej serii zmiana w parze



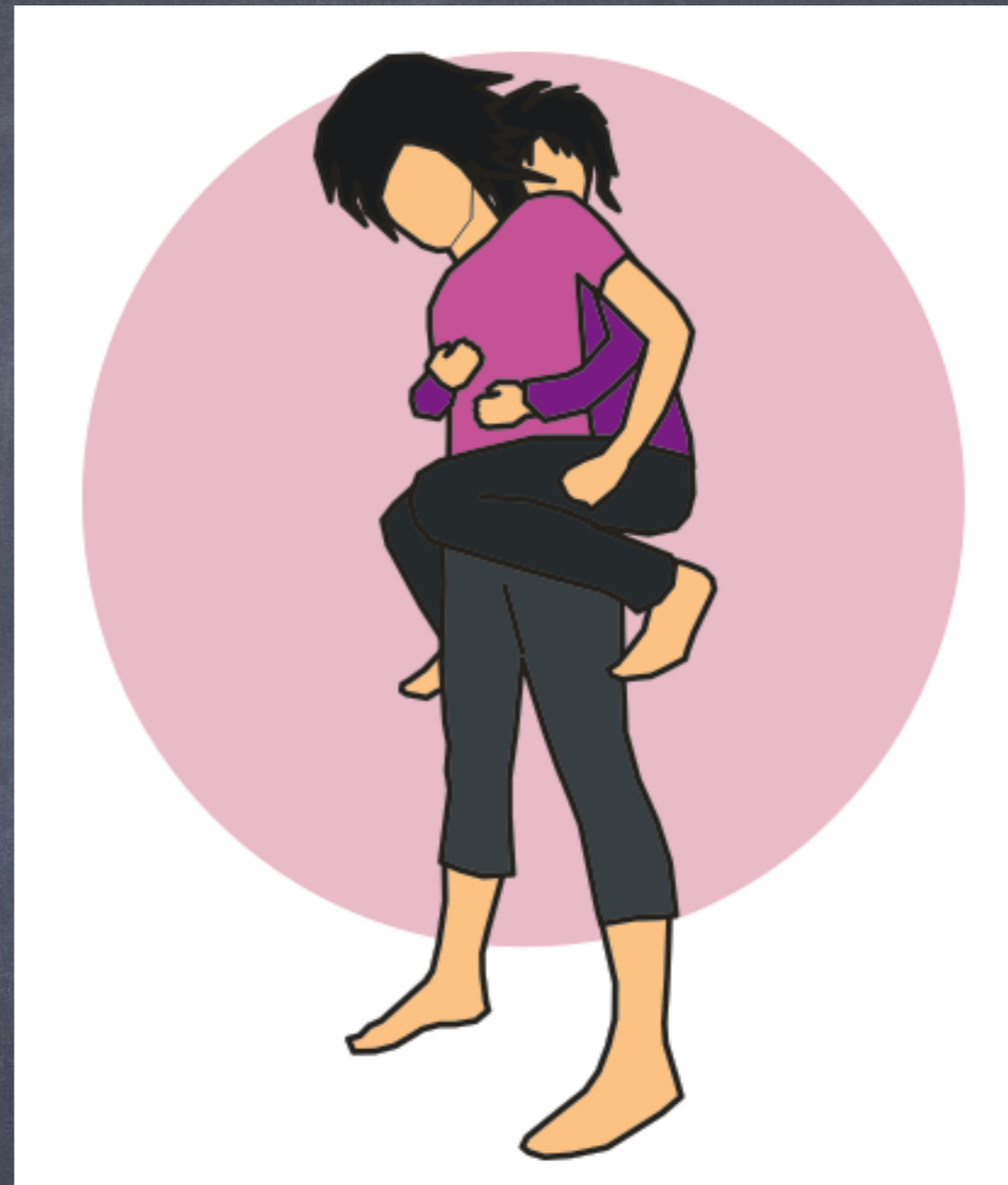
Ćwiczenie 3

opcja 1

- stanie jedna osoba za drugą
- osoba z tyłu wskakuje na plecy osoby pierwszej
- osoba stojąca wykonuje przysiad
- powrót do pozycji stojącej
- wykonaj 4-8 powtórzeń 1-2 serie
- zmiana w parze

opcja 2

- przenosimy osobę na plecach do innego pomieszczenia i zmiana w parze - powrót
- wykonaj 4 powtórzenia
- 2-3 serie



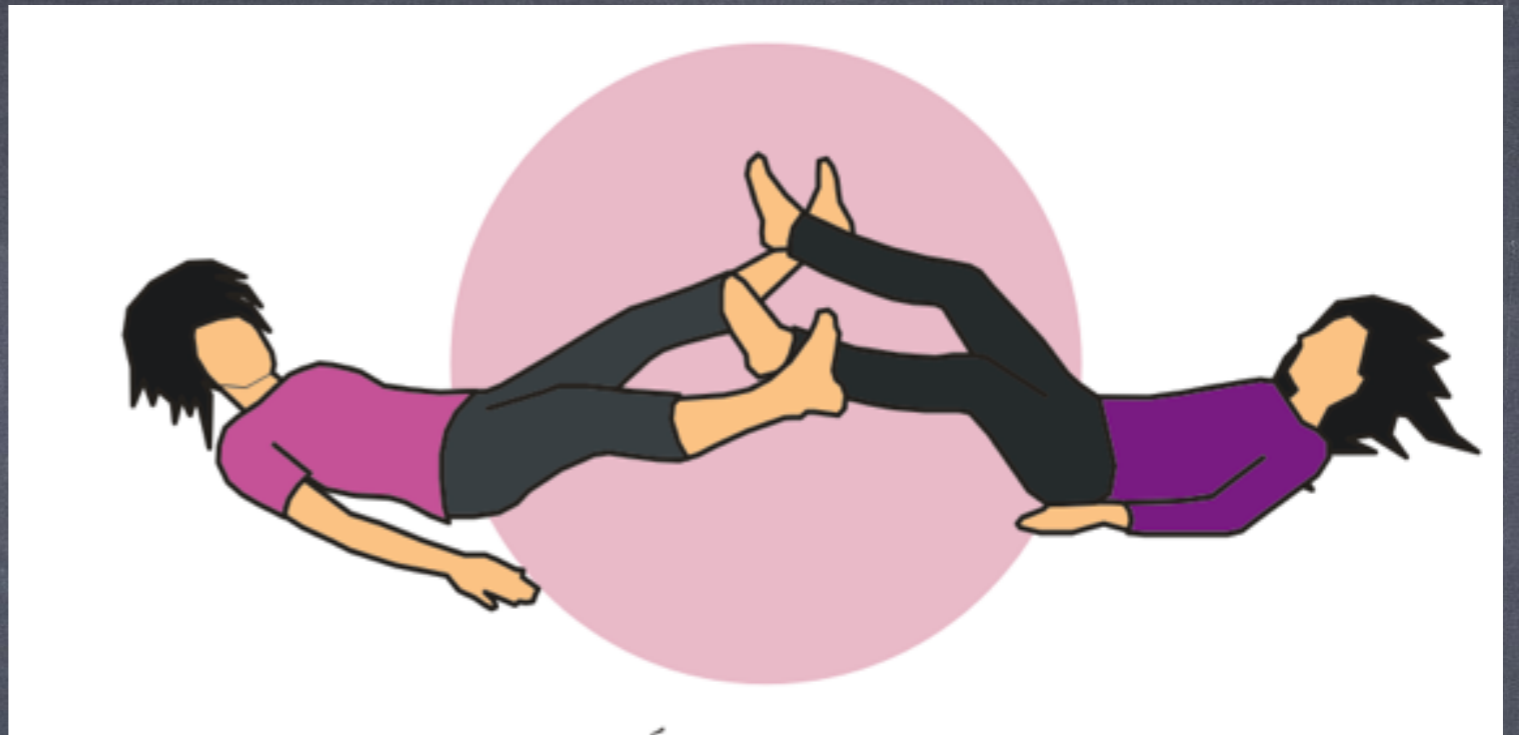
Ćwiczenie 4

- przysiad naprzeciwko siebie
- chwyt za ręce
- lekko podskakując wytrącamy partnera z równowagi, przepychamy się
- ćwiczymy do 3 zwycięstw
- odpoczynek
- powtórz ćwiczenie stojąc na jednej nodze



Ćwiczenie 5

- leżąc lub półsiedząc oparci na przedramionach naprzeciwko siebie
- unosimy lekko ugięte (lub

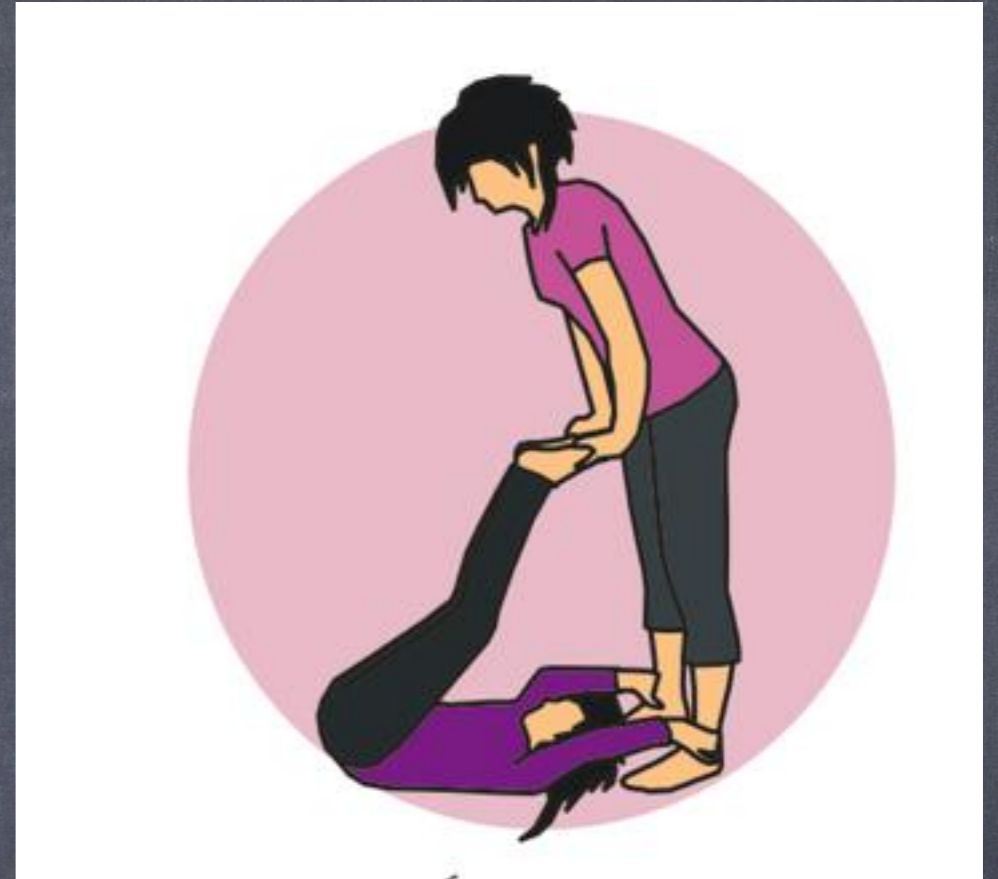


- proste) nogi w górę
- nogi wykonują ruchy okrężne w przeciwnych kierunkach na zewnątrz lub do wewnątrz, tak aby noga krążyła wokół nogi partnera

- wykonujemy 4-8 krążeń w jedną stronę
- zmiana kierunku
- odpoczynek
- 2-4 serie

Ćwiczenie 6

- jedna osoba leżenie tyłem
- chwyt partnera za kostki
- partner stoi za głową leżącego
- leżący unosi nogi
- stojący partner odpycha nogi
- wykonaj ćwiczenie 8-10 razy
- 2-3 serie po każdej serii zmiana ćwiczącego



Ćwiczenie 7

- leżenie tyłem, głowami do siebie

- chwyt za ręce

- unoszenie (wymach)

naprzemian prawej i lewej nogi

- stopy powinny się dotknąć lub choćby zbliżyć

- wykonaj ćwiczenie 8-10 razy

- 2-3 serie



Zakończ trening rozciąganiem i relaksem

Literatura:

„Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego”, red Jan Górski, Wyd. Lekarskie PZWL, W-wa 2001

„Ćwiczenia korekcyjne” E. Zeyland-Malawka, Wyd. Uczelniane AWFIS, Gdańsk 1999

„Medycyna sportowa”, red. K. Klukowski, Medical Tribune Polska, W-wa, 2007