Drodzy studenci,

wiemy w jak trudnej sytuacji teraz wszyscy jesteśmy. Jednak dla zachowania pogody ducha oraz sprawności własnego ciała zachęcamy do tego, aby podczas okresu kwarantanny rozruszać swoje ciało.

**W pierwszej odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1.Trening fitness**na niewielkiej przestrzeni (z wykorzystaniem np. ściany), do wykonania w domu – prowadzi mgr Joanna Kania, instruktor w CWFiS UG oraz trener sekcji Aerobiku Sportowego AZS UG).

**2.Trening siłowy**- ćwiczenia siłowe/stabilizacyjne z ciężarem własnegociała proponuje mgr Jarosław Skibicki, instruktor w CWFiS UG oraz trener sekcji Lekkoatletyki / Ergometru Wioślarskiego AZS UG.

**3. Zrelaksuj się z jogą**- ćwiczenia rozciągające/relaksacyjne(do wykonania w domu) proponujemgr Robert Budnik, Starszy Wykładowca w CWFiS UG.

1. **Trening fitness:**

- krótki instruktaż: <https://www.youtube.com/watch?v=EDd0WDkXGfU>

- rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=UGsGYcm3IOY>

- trening:<https://www.youtube.com/watch?v=d4pmRtnBrMA>

1. **Trening siłowy / stabilizacyjny z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała:**

* Wykonujemy „wagę” na prawej/lewej nodze i przysiad na nodze, na której stoimy, 5 przysiadów na nogę.
* Wykroki w przód, 7 razy na każdą nogę (kolano nad kostką!)
* Leżenie na brzuchu i przenosimy ramiona symetrycznie u góry przód-tył, w dłoniach można trzymać szerokim chwytem laskę gimnastyczną (jeśli nie mamy to coś co można zastąpić, kawałek sznurka) 10 razy
* Leżenie na brzuchu ramiona wysunięte do przodu, unosimy na zmianę nogi i ramiona w górę wykonując nożyce pionowe – 30 sek.
* Podpór przodem i przechodzimy na przedramiona z prawej na lewą stronę i do podporu przodem 6
* Klęk podparty i unosimy jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, powrót i druga strona 10 razy na stronę
* Siad równoważny na pośladkach ( nogi uniesione, tułów odchylony do tyłu), spleć dłonie, łokcie szeroko i wykonujemy skręty tułowia z prawej na lewą 6 na stronę w 3 seriach.

1. **Zrelaksuj się jogą** materiał do pobrania w załączniku

Życzymy wielu przyjemnych wrażeń i pamiętajcie: #zostańwdomu, #trenujSAM.

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG