



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



ZAPRASZAMY NA PARKOWĄ ŚCIEŻKĘ ZDROWIA



DROBNYMI SZYBKIMI KROCZKAMI
BIEGAŁŚ ZAŁATWIAŁŚ
PCHAŁŚ NAS W KRAINĘ DZIAŁANIA /.../

Bernadeta Suliga

PAMIĘCI ALI CZECHOWSKIEJ-GĄBKI



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



PARKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

ĆWICZENIE 1 :

SKŁONY stań prosto w lekkim rozkroku, ręce proste nad głową; wykonaj 10 razy skłon tułowia w przód starając się dotknąć palcami rąk do kolan lub stóp

SKRĘTOSKŁONY stań w rozkroku, tułów schylony w przód do poziomu, ręce szeroko w bok; skręty tułowia – prawe ramię do lewej nogi, lewe ramię skrajnie w górę, wykonaj na zmianę 10 do 20 razy

PRZYSIADY stań prosto w lekkim rozkroku, ramiona w przód, następnie kolana zegnij w linii prostej nad stopami, pośladki w trakcie wykonania przysiadu wychyl w tył tak, żeby kolana nie wychodziły przed palce stóp, wykonaj 10 do 20 razy



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



PARKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

ĆWICZENIE 2 :

PRZYSIAD WYKROCZNO-ZAKROCZNY jedna noga /wykroczna/ zgięta w kolanie, druga noga /zakroczna/ wyciągnięta do tyłu i prosta w kolanie; należy wielokrotnie pogłębiać przysiad zmieniając ustawienia nóg

ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE stojąc na prawej nodze, lewą ręką złap za stopę lewej nogi zgiętej w kolanie i dociągaj piętą do pośladka, kilkakrotna zmiana nóg

ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE stojąc na prawej nodze, rękami dociągaj lewą nogę zgiętą w kolanie do klatki piersiowej, kilkakrotna zmiana nóg



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



PARKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

ĆWICZENIE 3 :

BIEG W MIEJSCU bieg wykonaj na palcach stóp w rytmie biegowym wysoko unosząc w górę kolana

SKIPPING A wysoko unosź kolana na przemian /odbicie biegowe z palców stóp z dużą częstotliwością ruchową/ wolno przesuując się w przód, ramiona ugięte w łokciach szybko pracują

SKIPPING C mocno uginaj nogi w kolanach uderzając piętami o pośladki z dużą częstotliwością ruchową, odbicie biegowe z palców stóp



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



PARKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

ĆWICZENIE 4 :

MARSZ pokonaj wytyczony odcinek ścieżki o długości 60 metrów wielokrotnie wahadłowo szybkim marszem stosując przerwy odpoczynkowe od 30 sekund do 240 sekund

BIEG pokonaj wytyczony odcinek ścieżki o długości 60 metrów wielokrotnie wahadłowo biegiem stosując przerwy odpoczynkowe od 30 sekund do 240 sekund

SPRINT pokonaj ścieżkę sprintem stosując po każdym biegu przerwy odpoczynkowe od 1 do 2 minut



ZADANIE PUBLICZNE SFINANSOWANE PRZEZ
GMINĘ PILCHOWICE



PARKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

ĆWICZENIE 5 :

POMPKI stań przodem do ławki i oprzyj o nią ręce, następnie ciało wyprostuj w pozycji dużego skosu względem ławki , uginaj i prostuj wielokrotnie ramiona

BRZUSZKI siedząc na ławce trzymaj się rękami za krawędź ławki z tyłu, nogi wysuń do przodu i proste w kolanach wielokrotnie unosź do góry i opuszczaj