

Wychowanie Fizyczne dziewczęta klasa 7 c- 20.04

W tym tygodniu oprócz ćwiczeń doskonalących siłę mięśni poszczególnych partii mięśniowych poznajemy nowy rodzaj treningu rozciągającego oraz relaksującego- JOGE.

Chociaż joga wygląda niepozornie, to jeden trening potrafi dać niezły wycisk – ćwiczenia w domu pomagają zbudować mięśnie, rozciągnąć ciało i osiągnąć zgrabną sylwetkę.



fot. Chris Shipman

Joga angażuje mięśnie, o których istnieniu mogłaś nawet nie wiedzieć. Utrzymanie ich nie jest proste, ale efekty są warte wysiłku – zbudujesz siłę i poprawisz świadomość ciała..

Wytrzymaj w każdej pozycji przez 5 głębokich wdechów i wydechów (chyba że opis mówi inaczej). Powtórz całą sekwencję, zmieniając stronę. Wykonuj taką sesję 4 razy w tygodniu. I lepiej trzymaj pod ręką ręcznik – te niepozorne ruchy dają wycisk jak dźwiganie sztangi.

### **Jak ćwiczyć jogę, by mieć pewność bezpieczeństwa i skuteczności?**

Słuchaj swojego ciała – powinnaś wyraźnie odczuwać pracę w danej pozycji, ale nie ból.