

06.05.2020. klasa IV (20)

Witam Was.

Zapraszam na lekcję wychowanie fizycznego prowadzoną metoda zdalną.

Temat: Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.

Przypominam zasady bezpiecznego treningu w domu:

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć,
 2. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się, ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetkach,
 3. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zacznij od podbicia tętna – wystarczająco pajacyki czy bieg w miejscu (skip A, C, D), następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Możecie wykorzystać ćwiczenia wykonywane na zajęciach wychowania fizycznego,
 4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach przerywamy dane ćwiczenie,
 5. Ćwiczymy zawsze we własnym tempie,
 6. Skacząc, zawsze uginaj kolana,
 7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń,
 8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy,
 9. Rozgrzewka trwa 5-10 minut. Masz pytania tel. 795497413, poczta: ablazej58@gmail.com
- Zakładamy strój gimnastyczny, otwieramy lub uchylamy okno i zaczynamy od rozgrzewki, link podaję poniżej. Proszę żeby każdy z Was ćwiczył w miarę swoich możliwości i umiejętności.

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

Jesteśmy już rozgrzani , możemy przystąpić do treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

Chcesz poczuć się lepiej, mieć więcej energii, a nawet przedłużyć swoje życie? Po prostu ćwicz.

1. Lepsze samopoczucie i stan zdrowia.

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko i objawy takich chorób jak cukrzyca, depresja, zawał serca, wylew, artretyzm i niektóre rodzaje raka. Zmniejsza też poziom złego cholesterolu i zagoni układ limfatyczny do pracy.

2. Lepszy humor każdego dnia.

Ćwiczenia stymulują pracę mózgu, zwiększając wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za zmniejszenie stresu i polepszenie humoru. Będziesz też lepiej czuć w swojej skórze, dzięki czemu zwiększy się Twoja pewność siebie i poprawi się Twoje poczucie wartości.

3. Kontrola wagi.

Nie jest tajemnicą, że aktywność fizyczna spala kalorie. Jeżeli chcesz utrzymać wagę lub schudnąć ćwicz regularnie. Pamiętaj, że im intensywniejsza aktywność, tym więcej kalorii spalasz.

4. Więcej energii każdego dnia

Ćwiczenia poprawiają cyrkulację krwi, a ta dostarcza tlen i substancje odżywcze do komórek. Dodatkowo poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego. Poprawa wydolności pracy serca i płuc, zaowocuje większą ilością energii każdego dnia. Dzięki regularnej aktywności fizycznej ograniczysz też wahania energii w ciągu dnia.

5. Lepsza jakość snu

Regularna aktywność fizyczna pomoże Ci w szybszym zasypianiu i poprawi jakość Twojego snu. Pamiętaj jedynie, aby nie ćwiczyć przed snem, ponieważ nadmiar energii może utrudnić zasypianie.

6. Lepsza kondycja - lepsze życie na co dzień

Regularne ćwiczenia zwiększają siłę i wytrzymałość mięśni oraz poprawią kondycję. Łatwiej będzie Ci przejść przez fizycznie wymagające dni i wykonać więcej zadań.

7. Poprawa relacji z bliskimi

Ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą być przyjemne. Dają szansę na odpoczynek, zabawę na świeżym powietrzu lub po prostu angażowanie się w czynności, które Cię uszczęśliwią. Aktywność fizyczna może także pomóc w dbaniu o relacje z rodziną lub przyjaciółmi, dzięki wspólnemu spędzaniu czasu w zabawnym otoczeniu towarzyskim.

Życzę miłego dnia.