

08.05.2020. klasa IV (22)

Witam Was.

Zapraszam na lekcję wychowanie fizycznego prowadzoną metoda zdalną.

Temat: Ćwiczenia na brzuch w pozycji stojącej.

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 pajączyki 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](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM)

Jesteśmy już rozgrzani, możemy przystąpić do treningu.

[https://www.youtube.com/watch?v=cppA-\\_eUX\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=cppA-_eUX_g)

**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.