



## Zadania WF (22.03.-28.03.)

### 1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień – ćwiczenia ONLINE



Oto trening funkcjonalny z obciążeniem własnej masy ciała



Przed przystąpieniem do ćwiczeń pamiętajcie o rozgrzewce. Dobór ilości powtórzeń i przerw uzależniony jest od indywidualnych możliwości i poziomu sprawności ćwiczącego.

Nakręć krótki filmik telefonem jak ćwiczysz i prześlij go do swojego nauczyciela WF. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=i0uzVbkZ1b8>

2.



### Propozycja dla dziewcząt!



Jeśli chcesz wzmocnić mięśnie brzucha i poprawić wygląd swojej sylwetki koniecznie spróbuj tego zestawu ćwiczeń

Wykorzystując zaproponowane ćwiczenie możesz stworzyć własny trening, który będzie dopasowany do Twoich wymagań. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny być dopasowane do tego co chcesz osiągnąć.

(\* ) Opis ćwiczeń w załączniku.

### 3. TRENING Siłowy



### Propozycja dla chłopców!

Trening wykonywany bez sprzętu, wyłącznie z obciążeniem własnego ciała to idealny sposób na utrzymanie formy, czy powrót do niej, szczególnie przed zbliżającą się dużymi krokami Wiosną!

(\* ) Opis ćwiczeń w załączniku.

Wykonaj ćwiczenia, a w wolnym czasie poproś kogoś z domowników niech uwieczni Cię na fotografii jak trenujesz. Zdjęcie wyślij nauczycielowi!!!

#### 4. Dbaj o płuca!

Pamiętaj, aby w wolnym czasie ćwiczyć swoje płuca. Do ćwiczeń zaangażuj Wszystkich domowników i sprawdź kto ma najsilniejsze płuca. Pamiętaj ćwiczenia wykonuj zawsze spokojnie, bez pośpiechu, pozwalając zrelaksować się Twojemu organizmowi.

## ĆWICZENIA ODDECHOWE



Po co wykonywać ćwiczenia oddechowe?

Aby poczuć się lepiej. Jeśli robisz więcej niż 12 wdechów na minutę oddychasz nadmiernie przez co Twoje komórki, organy i narządy są niedotlenione!



Kiedy ćwiczyć?

Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia. Jeśli źle się czujesz, nie możesz się skoncentrować, czujesz niepokój spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe. Pomoże to Tobie poczuć się lepiej.



Dlaczego warto ćwiczyć oddech?

Zdrowy oddech to pierwszy krok ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu. Prawidłowe oddychanie to ciche, powolne, regularne oddychanie przez nos.

1

Usiądź prosto. Umieść jedną rękę na klatkę piersiową, a drugą na brzuchu. Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatkę piersiową. Staraj się brać mniejsze wdechy niż zazwyczaj – wyobraź sobie, że Twój brzuch to szklanka a Ty wdechem napełniasz ją tylko w 3/4 objętości.



2

Usiądź prosto. Wyciągnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce zostawiając najmniejszy palec oraz kciuk wyprostowane. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie, a drugi drugą. Zrób 10 wdechów i wydechów zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce i dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.

3

Usiądź prosto. Będziesz oddychać w systemie 4-2-6-2. Przez 4 sekundy bierz wdech, następnie zrób pauzę na 2 sekundy (bezdech), zrób wydech przez 6 sekund a następnie znowu zrób 2 sekundy bezdechu. Oddychaj w tym systemie przez 4 minuty.

*Jak się czujesz? Jesteś zrelaksowana/zrelaksowany? Pamiętaj! Zmieniając swój oddech, zmieniasz swoje życie!*

