



## Dzienniczek Codziennej Aktywności

W trosce o Twoje zdrowie i rozwój fizyczny, przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw kilku prostych ćwiczeń angażujących różne partie mięśni, opierając się **modelu treningu „cardio”**. Trening cardio, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca. Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej. Zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Właściwie stymuluje główne obszary organizmu człowieka, w zakresie fizjologicznych procesów. Regularny trening cardio niesie za sobą wiele korzyści dla zdrowia i jest alternatywą na wiele chorób współczesnej cywilizacji.

W ciągu dnia zrób sobie aktywną przerwę między lekcjami on-line, grami komputerowymi, oglądaniem telewizora czy spędzaniem czasu .... z telefonem.

1. Pamiętaj aby dobrze i bezpiecznie zorganizować sobie miejsce do treningu.
2. Potrzebujesz tylko ciężaru własnego ciała i stopera. Taki trening można zrobić wszędzie.
3. Nie martw się, jeśli na początku będzie trudniej – najważniejsze aby dopasować intensywność wykonywania poszczególnych ćwiczeń. **Lepiej zrobić wolniej ale dokładnie aby później zrobić dokładnie i szybko.** Przy systematycznym treningu na pewno jest to do osiągnięcia.
4. Ćwiczenia należy wykonywać według kolejności, zgodnie z opisem i zalecaną liczbą powtórzeń lub czasem, zwracając głównie uwagę na dokładność i technikę wykonania.
5. Zestaw sześciu ćwiczeń wykonujemy trzykrotnie, z odpowiednią przerwą między zestawami (do wypoczynku). Między ćwiczeniami w zestawie, stosujemy 15 sekundową przerwę – płynnie przechodząc z jednego do następnego ćwiczenia.
6. W danym dniu należy wykonać obowiązkowo jeden zestaw trzykrotnie. **Dla chętnych, którzy chcą więcej czasu poświęcić dla swojej kondycji a przede wszystkim zdrowia, można zestawy ćwiczeń uzupełniać treningami z aplikacji np.. (Fitify) po zalogowaniu się tworzysz historię treningów.**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitifyworkouts.bodyweight.workoutapp&hl=pl>
7. Czas poświęcony na aktywność fizyczną zapisujcie na dołączonej karcie – „Dzienniczek Codziennej Aktywności” w formie papierowej. Uzupełnioną kartę – przynosimy na zajęcia w-f



**TRZYMAMY ZA WAS KCIUKI !!!**



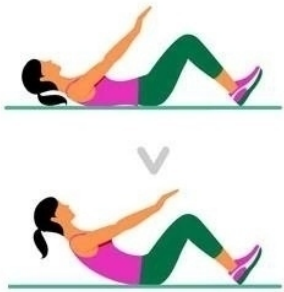
# ZESTAW ĆWICZEŃ

## 20 minutowy

Pamiętaj !!! :

- wykonaj ćw. 1+2+3+4+5+6 (1 min.przerwy) 1+2+3+4+5+6 (1 min.) 1+2.....
- przerwy między ćwiczeniami 15 sekund

| Ćwiczenie                                       | Opis   | serie | czas      |
|---|--|-------|-----------|
| <p><b>1 - BIEG W MIEJSCU, KOLANA WYSOKO</b></p> | <p><b>/Skip A/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stań w pozycji wyprostowanej, ręce opuść swobodnie.</li> <li>2. Wykonaj bieg w miejscu unosząc wysoko kolana, pracując intensywnie ramionami.</li> <li>3. Podczas wykonywania tej części ćwiczenia ręce powinny być lekko zgięte.</li> </ol> <p>Wyobraź sobie, że jesteś na bieżni i bierzesz udział w zawodach biegowych.</p>  | 3     | 60 sekund |
| <p><b>2- PAJACYKI</b></p>                       | <p><b>/PAJACYK/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stań w pozycji wyprostowanej, ręce opuść swobodnie wzdłuż tułowia, złącz stopy i delikatnie ugnij kolana.</li> <li>2. Wykonaj wyskok w górę robiąc rozkrok, ramiona również wyrzuć ku górze i niemal połóż dłonie nad głowę. Podczas wykonywania tej części ćwiczenia ręce powinny być lekko zgięte.</li> <li>3. Dynamicznie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie wybraną ilość razy.</li> </ol> | 3     | 60 sekund |
| <p><b>3 - PLANK /deska/</b></p>                 | <p><b>/PLANK-deska/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Połóż się na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Barki pow inny znajdować się dokładnie w linii łokci.</li> <li>2. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha. Nie unosz pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii.</li> </ol>                     | 3     | 30 sekund |

|  |   |   |           |
|--|---|---|-----------|
|  <p><b>4 - SQUATY /przysiady/</b></p> | <p><b>/SQUADY-przysiad/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stań w lekkim rozkroku. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie. Wciągnij brzuch.</li> <li>2. Powoli zacznij ugiąć kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Dla lepszej równowagi możesz trzymać ręce wyprostowane przed sobą. Staraj się, aby kolana nie wychodziły palce stóp. Pamiętaj również, by <b>stopy całe przylegały do podłoża</b>. Kąt między udem a podudziem powinien wynosić maksymalnie 90 stopni.</li> <li>3. Prostując kolana, powróć do pozycji wyjściowej.</li> </ol>   | 3 | 30 sekund |
|  <p><b>5 - POMPKI</b></p>             | <p><b>/PUSH UP-pompka/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyjmij pozycję do pompki, dłonie rozstawiając odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Stopy trzymaj razem (im szerzej je rozstawisz, tym łatwiej będzie zaliczyć Ci kolejne powtórzenia). Napnij mięśnie brzucha i pośladki, aby stabilizować sylwetkę i nie pozwolić opadać biodrom – Twoje ciało od kostek po głowę tworzyć powinno linię prostą.</li> <li>2. Zginając łokcie, opuść klatkę do podłoża, zatrzymując ruch tuż nad nim. Zatrzymaj się na ułamek sekundy, zanim błyskawicznie wrócisz do pozycji startowej.</li> </ol>  | 3 | 30 sekund |
|  <p><b>6 - BRZUSZKI</b></p>         | <p><b>/BRZUSZKI/</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Połóż się na plecach i podciągnij kolana tak, aby były skierowane w stronę sufitu, ze stopami ułożonymi płasko na podłodze.</li> <li>2. Najlepszą opcją ułożenia rąk w trakcie robienia brzuszaków, jest trzymanie ich tuż za głową, ale w taki sposób by prawie jej nie dotykać lub tak jak na rysunku z przodu.</li> <li>3. Podnieś tułów w trakcie wydechu. Ciągnij mięśnie brzucha w kierunku kręgosłupa tak aby to właśnie one wykonywały pracę zamiast pleców, ramion czy łopatek.</li> <li>4. Powoli opuść się z powrotem na podłogę. Wykonuj wdych ostrożnie kładąc się na ziemi.</li> </ol> | 3 | 30 sekund |

### Przydatne linki:



<https://www.youtube.com/channel/UC8OzKcoZSKGJIFgHJJpsURA>

<https://www.youtube.com/channel/UCdwWcfJFqoaI5A3eI6911og>

<https://www.facebook.com/azs.am.szczecin/>

[https://www.youtube.com/channel/UCi\\_J6WNj99ro-9cPZOUrf8Q](https://www.youtube.com/channel/UCi_J6WNj99ro-9cPZOUrf8Q)

[https://www.youtube.com/channel/UCqdtb\\_1FtdBuEHVwXRPJwLA](https://www.youtube.com/channel/UCqdtb_1FtdBuEHVwXRPJwLA)

