WITAJCIE UCZNIOWIE!

Nie była bym sobą gdybym nie myślała o Was i aktywności do której nieustannie zachęcam. Z resztą tak samo jak pozostali nauczyciele WF-u !!!

Wiadomo, że **aktywność fizyczna**, oczywiście w parze z odpowiednim odżywianiem, **wzmacnia odporność**. Tak więc proszę Was nie zapominajcie o stałej dawce ruchu, np. w dni które macie w planie WF, ale może być kiedy Wam pasuje. W związku z zaistniałą sytuacją (pandemią koronawirusa), proponuję ćwiczenia, które możecie wykonać **bez wychodzenia z domu**.

Znacie już z lekcji **Tabatę** - czyli czterominutowy interwałowy trening metaboliczny, który w równomierny sposób angażuje mięśnie naszego ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyśpiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia tego typu wykonywane 2 lub 3 razy w tygodniu w szybkim czasie pozwalają osiągnąć szczytową formę. TreninguTabata nie należy powtarzać zbyt często, jak wspomniałam wystarczy 2-3 razy w tygodniu. Serii ćwiczeń nie wolno wykonywać na czczo oraz bezpośrednio po posiłku (odczekaj 1-2 godz.).

Oto przykładowy trening, poprawiający Waszą kondycję (możecie go modyfikować w zależności od poziomu sprawności, dostępu do sprzętu i upodobań). Dostosujcie proszę go do własnych możliwości!

No to zaczynaj…..

Po pierwsze wykonaj **rozgrzewkę**, np. ok. 20 przysiadów, 20 pajacyków, 20 powtórzeń skłonów i wyprostów. Następnie biegnij w miejscu przez jedną minutę. (Oczywiście może być inna ale pamiętaj żeby trwała co najmniej kilka minut. Zasady już znasz z lekcji. **Ważne żeby była!**)

* włącz stoper i połóż go tak, aby podczas ćwiczeń sięgać na niego wzrokiem. Pamiętaj, że każda sesja trwa 4 minuty ( możesz skorzystać z muzyki specjalnie skomponowanej do tabaty, która jest dostępna w sieci. Nie trzeba wtedy używać stopera);

Runda 1:

* od 1 do 20 sekundy - wykonuj brzuszki
* od 20 do 30 sekundy - odpoczynek
* od 30 do 50 sekundy - wykonaj przeciwne brzuszki, czyli „grzbiety”
* od 50 do 60 sekundy - zrób przerwę

Runda 2:

* [pompki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/pompki-jak-robic-prawidlowe-pompki-na-klatke-piersiowa-i-biceps_45616.html): 20 sekund
* odpoczynek: 10 sekund
* [burpees](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/burpees-proste-cwiczenie-ktore-da-ci-solidny-wycisk_42658.html) :20 sekund, czyli tzw. „krokodylki” (opuszczasz ciało do pozycji przysiadu, ustawiasz dłonie na ziemi. Następnie robisz wykop, ustawiając się w pozycji do pompki. Odwracasz sekwencję wracając do pozycji wyjściowej)
* odpoczynek: 10 sekund

Runda 3:

* skakanie na skakance: 20 sekund (jak nie masz skakanki to np. naśladuj skakanie na skakance lub ją czymś zastąp)
* odpoczynek: 20 sekund
* przysiady z obciążeniem 20 sekund (np. z hantlami jak nie masz to np. 2 małe buteleczki z wodą itp.)
* odpoczynek 20 sekund

Runda 4:

* deska : 20 sekund
* odpoczynek: 10 sekund
* przysiady z podskokiem: 20 sekund
* odpoczynek: 10 sekund.

Po zakończonym treningu nie zapomnij o **rozciąganiu**, które korzystnie wpływa na regenerację i poprawę mobilności – to też już było na lekcji wychowania fizycznego ☺

Pamiętaj!

Trening musi być dostosowany do Twoich możliwości! Trudne ćwiczenia możesz zastąpić łatwiejszymi ( takie które pamiętasz z lekcji lub poszukaj gdzieś inspiracji….). Przysiad z podskokiem- jeżeli nie masz siły to zrób np. bez podskoku. [Burpees](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/burpees-proste-cwiczenie-ktore-da-ci-solidny-wycisk_42658.html) - też już wiesz jak wykonać to ćwiczenie bardziej ekonomicznie, czyli przysiad, podpór przodem , jedna noga w tył a potem druga i odwrócenie sekwencji. Poza tym to Ty decydujesz ile powtórzeń wykonasz w ciągu tych 20 sekund. Bardziej zawansowani mogą wykonać np. dwie takie sesje. Po raz kolejny powtórzę dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości. Jeżeli się zdecydujesz na bardzo intensywny trening musisz pamiętać o uzupełnianiu płynów ( np. elektrolity itp. Nie mylcie tego z „energetykami”, których nie polecam!!!)

Moi uczniowie, jeżeli macie pytania lub ciekawe propozycje to piszcie do mnie na e-dzienniku lub na messenger.

Życzę powodzenia , wytrwałości i dużo zdrowia !

Justyna Rogowicz