

**30.III – 8.IV.2020r.**

Witam ponownie!!!

Myślę, że wszyscy jesteście zdrowi i nie wychodzicie z domu...

W kolejnym tygodniu zapraszam do czynnego udziału w ćwiczeniach. Tym razem proponuję doskonalenie podstawowych kroków z aerobiku.

Powodzenia

### **1. T: Aerobik - doskonalenie podstawowych kroków.**

Kroki podstawowe to kroki, które stosujemy w rozgrzewce, a także w treningu właściwym. Poniżej dla przypomnienia podaję nazwy niektórych kroków podstawowych.

KROKI PODSTAWOWE (basic steps):

1. **Step touch**
2. **Double step touch** (podwójny)
3. **V – step**
4. **4 kolana**
5. **Grape vine** (krok skrzyżny)
6. **Heel back.**

W ramach rozgrzewki przećwiczcie sobie kroki podstawowe, filmiki znajdziecie poniżej.

[https://youtu.be/5E7ejPqGh\\_Y](https://youtu.be/5E7ejPqGh_Y)

<https://youtu.be/JXfu8xdW4zM>

<https://youtu.be/wLW6c-Rlo9Y>

Po rozgrzewce wykonajcie prosty układ choreograficzny!

<https://youtu.be/bDXPTpjy4hk>

## **2. T: Zumba – aktywność fizyczna i dobra zabawa.**

Krótkie wyjaśnienie, czym jest **zumba** – jest to kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę oraz gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi, ale także tańcem brzucha.

Zumba to zajęcia fitness poprawiające sylwetkę i dobre samopoczucie w bardzo atrakcyjny, miły i wdzięczny sposób. To przede wszystkim **ŚWIETNA ZABAWA!**

[https://youtu.be/p\\_nZePWZo3M](https://youtu.be/p_nZePWZo3M)

A teraz zapraszam na krótki stretching po rozgrzewce.

<https://youtu.be/2L2lnxIcNmo>

Po stretchingu powtarzamy lekcje zumby nawet trzykrotnie.

## **3. T: JOGA na dobry poranek – POWITANIE SŁOŃCA.**

Układ **POWITANIE SŁOŃCA** został ułożony tak, aby rozgrzać ciało, przygotować do dalszych ćwiczeń i wykonać takie pozycje, które nas usprawnią.

Wykonaj ćwiczenia jak najlepiej potrafisz!!!

<https://youtu.be/JXj7d3EhksQ>

Proszę o wysłanie zdjęcia z dowolnej asany (pozycji) na mój adres mailowy: [moniapoter.zsp4@wp.pl](mailto:moniapoter.zsp4@wp.pl).

Wszystkie aktywnie ćwiczące osoby będę oceniała.

#### **4. T: Trening cardio.**

**Trening cardio** to ćwiczenia wytrzymałościowe dotleniające organizm, poprawiające pracę układu krążenia oraz kondycję organizmu. Nazywany jest też treningiem tlenowym. Zwiększa ilość oddechów na minutę oraz przyspiesza tętno, co sprawia, że komórki i tkanki mięśniowe są lepiej dotlenione.

Ćwiczenia wytrzymałościowe nie powinny być jednak podejmowane wyłącznie z myślą o odchudzaniu!

**Pamiętaj, że najlepszą i najslusniejszą motywacją do treningu jest troska o swoje zdrowie!!!**

Zapraszam na trening!

<https://youtu.be/9Z8ZOydFXZg>

#### **5. T: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pośladków.**

Atrakcyjną linię pośladków i nóg uda się Wam osiągnąć tylko wtedy, gdy będziecie ćwiczyć regularnie – od 10 do 30 minut dziennie. Bardzo ważna jest także wytrwałość i systematyczność. Jednorazowa aktywność fizyczna nie przyniesie żadnych efektów.

<https://youtu.be/ip3TFQ6G4W8>

#### **6. T: Edukacja zdrowotna „Radzenie sobie ze stresem” – trening relaksacyjny.**

Aktywność fizyczna może być także traktowana jako emocjonalna strategia radzenia sobie ze stresem, gdyż wysiłek fizyczny powoduje obniżenie poziomu negatywnych stanów emocjonalnych. Już jednorazowe ćwiczenia fizyczne prowadzą do zmniejszenia lęku i depresji oraz nastroju ćwiczących.

Innym sposobem obniżania napięcia emocjonalnego związanego ze stresem jest relaksacja.

Zapraszam na trening relaksacyjny nie tylko maturzystów!!!

[https://youtu.be/\\_4P3j9FofAQ](https://youtu.be/_4P3j9FofAQ)

WESOŁYCH ŚWIĄT I DUŻO ZDRÓWKI!

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F45387908726341085%2F&psig=AOvVaw3UoWwK2XJZSfWIFg9GnugR&ust=1585832244034000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMjg1M6jx-gCFQAAAAAdAAAAABAR>



Monika Poterała