

Sportowy kalendarz adwentowy



**POĆWICZMY PRZED ŚWIĘTAMI, ABY
PIEROGI, MAKIEŁKI I PIERNIKI SMAKOWAŁY**

JESZCZE BARDZIEJ!



ZAPRASZAM

LIDIA WALCZAK



REGULAMIN KORZYSTANIA Z KALENDARZA

- NAJWAŻNIEJSZE SĄ CHĘCI, ABYŚ CHCIAŁA WZIĄĆ UDZIAŁ W TYM ZADANIU 😊
- LICZY SIĘ TWOJE SAMOZAPARCIE I SAMODYSCYPLINA
- CODZIENNIE KORZYSTASZ Z ZESTAWU ĆWICZEŃ ZADANYCH NA KONKRETNY DZIEŃ
- TO OD CIEBIE ZALEŻY ILE SERII I POWTÓRZEŃ WYKONASZ.
- PAMIĘTAJ, ABY WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W BEZPIECZNYM MIEJSCU
- MOŻESZ ZAPROSIĆ DO ĆWICZEŃ SWOJĄ RODZINĘ 😊
- JEŚLI CHCESZ MOŻESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SUKCESAMI ZE SWOIM NAUCZYCIELEM WF-u *(na pewno doceni Twoje zaangażowanie 😊)*



UDANEJ ZABAWY 😊



PAMIĘTAJ!!

Rozgrzewka przed treningiem!!

- Celem rozgrzewki jest, jak sama nazwa wskazuje, rozgrzanie mięśni i stawów tak, aby były one gotowe do zwiększonego wysiłku fizycznego. Stanowi ona bardzo ważny element treningowy, który, niestety, często bywa pomijany, zwłaszcza przez osoby początkujące. Tymczasem rozgrzewka może skutecznie ochronić nas przed urazami i kontuzjami podczas treningu.
 - Przykładowe ćwiczenia w rozgrzewce
 - trucht w miejscu
 - Skipping
 - krążenia ramion (do przodu, do tyłu, naprzemiennie)
 - krążenia tułowiem w obie strony
 - krążenia głową w obie strony
 - przysiady, pajace
 - wykroki



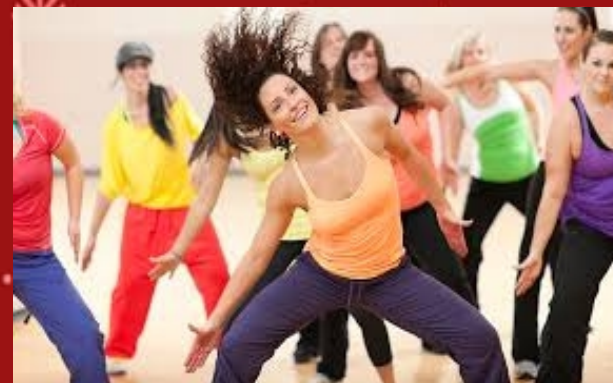
1 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

- ćwiczenie, które nazywa się PLANK – DESKA
(Staraj się napiąć brzuch i pośladki. Nogi rozstaw na szerokość bioder, ramiona na szerokość barków.
Staraj się, aby biodra nie były uniesione zbyt wysoko ani zbyt nisko. Głowa, tułów i biodra mają tworzyć jedną linię 😊
Możesz wykonać np. 1 serię gdzie deskę wykonujesz przez 15sekund, następnie przez 20s, a na koniec jak dasz radę to 30 s.
- ćwiczenie, które nazywa się potocznie ROWERKIEM
W leżeniu unosisz łokieć do przeciwnej ugiętej nogi
łokieć lewego ramienia do prawego kolana i na odwrót
łokieć prawego ramienia do lewego kolana
Możesz wykonać np. 1 serię gdzie deskę wykonujesz przez 15sekund, następnie przez 20s, a na koniec jak dasz radę to 30 s.



2 GRUDNIA – ĆWICZYMY I TAŃCZYMY

- ZUMBA 😊



Wybierz sobie układ do którego chcesz ćwiczyć – możesz sama poszukać w internecie lub skorzystać z podanych propozycji:

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

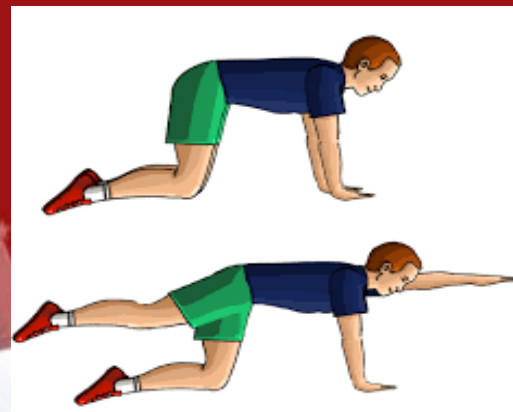
https://www.youtube.com/watch?v=S7fC8Crn_cE

<https://www.youtube.com/watch?v=MSKj5VX3SFo>



3 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE GRZBIETU

- ćwiczenie tzw. GRZEBIETY.
W leżeniu na brzuchu, ramiona przed sobą wyprostowane, nogi wyprostowane. Unoszenie tułowia, ramion i nóg w górę. (Staraj się spiąć pośladki, nogi złączone). Spróbuj w tej pozycji wytrzymać 15s, potem 20sekund, a potem 30 sekund. Możesz też unosić i opuszczać tułów i ramiona wykonując to ćwiczenie nie na czas a na liczbę powtórzeń – od Ciebie zależy 😊 Dla utrudnienia i większej efektywności możesz trzymać w ręce butelkę z wodą jako ciężarek.
- ćwiczenie na mięśnie grzbietu i koordynację 😊
W klęku podpartym unosisz przeciwną nogę do ramienia. Unoszona noga i ramię mają być wyprostowane i postaraj się utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy i zmiana. Raz unosisz lewe ramię i prawą nogę, a za drugim razem prawe ramię i lewą nogę. Postaraj się spiąć brzuch. Możesz wykonać np. 12 powtórzeń w jednej serii.



4 GRUDNIA – NA JOGĘ CZAS 😊

Obejrzyj najpierw filmik poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=cnsolkCjee4>

Spróbuj wykonać pozycje (oprócz stania na głowie) pokazywane przez Alicję w spokoju głęboko oddychając przez nos 😊 Możesz w tle włączyć spokojną muzykę – polecam 😊

2. Proponuję wykonać tę sesję jogi dla początkujących 😊

https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY

WARTO PRÓBOWAĆ NOWYCH AKTYWNOŚCI!

Najlepiej wykonać ćwiczenia jogi na zakończenie dnia wieczorem

Jednak to od Ciebie zależy 😊



5 GRUDNIA – ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu 😊

Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.



6 GRUDNIA – Świątujemy Mikołajki 😊



*DZIŚ SAMA WYBIERASZ CO ROBISZ 😊
MOŻESZ TEŻ ODPOCZAĆ I POLENIUCHOWAĆ 😊*



7 GRUDNIA – ĆWICZYMY SIŁĘ MIĘŚNI NÓG

- PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE NÓG:
<https://www.youtube.com/watch?v=2oQdJsEiñFE>
- NA ROZLUŻNIENIE:
 - marsz spokojny w miejscu 2 minuty – (do spokojnej piosenki)
 - wykonaj skłony tułowia w przód w rozkroku (powolne)
 - wykonaj siad prosty i tak jak potrafisz wykonaj skłon tułowia w przód



8 GRUDNIA – ĆWICZYMY ŻONGLOWANIE 😊

Dla chętnych przedstawiam ambitne zadanie – NAUKA ŻONGLOWANIA 😊

Możecie użyć do tego małe piłeczki, a jeśli nie macie to mogą być np. złożone skarpetki w kulki, z kartek i taśmy sklezione piłeczki – bądź kreatywna, ale pamiętaj o bezpieczeństwie.

Poniżej masz świetny filmik instruktażowy:

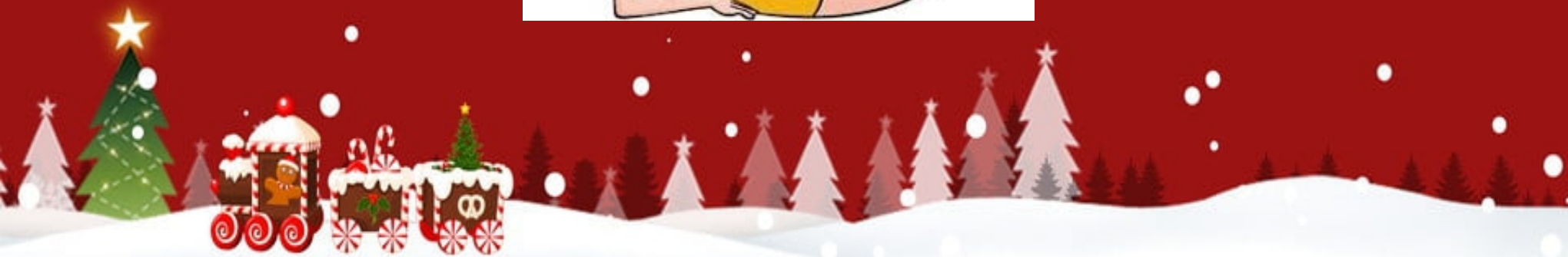
<https://www.youtube.com/watch?v=K-v73CQOrHo&t=254s>



9 GRUDNIA – ĆWICZYMY GIBKOŚĆ

PROPOZYCJA – OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ WYKONAĆ CAŁĄ
SESJĘ ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k



10 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

- PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA
Możesz wykonać wszystkie ćwiczenia, możesz wykonać mniej, możesz zrobić wszystkie, ale z mniejszą liczbą powtórzeń, w krótszym czasie – TY DECYDUJESZ 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=VnDXI04Wkvc>



11 GRUDNIA –ĆWICZYMY MIĘŚNIE GRZEBIETU

PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE GRZBIETU

Możesz wykonać wszystkie ćwiczenia, możesz wykonać mniej, możesz zrobić wszystkie, ale z mniejszą liczbą powtórzeń, w krótszym czasie – TY DECYDUJESZ 😊

https://www.youtube.com/watch?v=bSooNNx_yWE

3. NA ZAKOŃCZENIE – Spróbuj stworzyć własny zestaw ćwiczeń rozciągających/rozluźniających mięśnie pleców - grzbietu 😊



12 GRUDNIA – ĆWICZYMY SKOCZNOŚĆ

ZNAJDŹ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ MIEJSCA DO ĆWICZEŃ – pamiętaj o bezpieczeństwie:

-wykonaj 6-10 pełnych przysiadów zakończonych wysokim wyskokiem w górę z odbicia obunóż

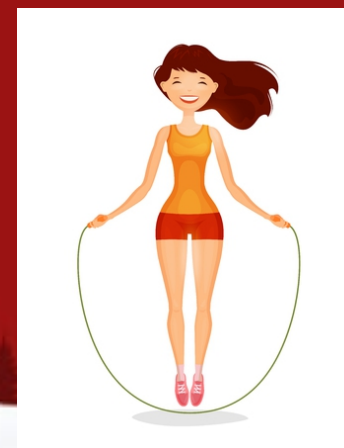
- wykonaj 6-10 skoków w miejscu na prawej, a potem na lewej nodze pamiętając o tym, aby podnosić kolano jak najwyżej w górę, aby to był jak najwyższy skok, staraj się mieć wyprostowane plecy nie garbiąc się ☺

- zabierz ręcznik, zawiń go tak, aby stworzył sznurek, połóż go na podłodze. Następnie staraj się go przeskakiwać przód tył w jednym dynamicznym rytmie PAMIĘTAJĄC O PODNOSZENIU KOLAN W GÓRĘ

Propozycja: 3 serie po 10 skoków

Możesz skorzystać również z ćwiczeń poniżej

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



13 GRUDNIA –ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu 😊



14 GRUDNIA – ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

Jeśli jesteś ambitna i masz ochotę wykonaj całą sesję ćwiczeń z filmiku poniżej to ok. 30 minut ćwiczeń.

Możesz też ćwiczyć przez 20, 15 lub 10 minut.

Pamiętaj, że te ćwiczenia wzmocnią Twój kręgosłup, a to bardzo ważne. Tym bardziej, że przez wprowadzenie zdalnego nauczania spędzasz przy komputerze dużo czasu.

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



15 GRUDNIA – RELAKSUJEMY SIĘ DZIĘKI JODZE

NA DZIŚ PROPOZYCJA JOGI PORANNEJ ☺

SPRÓBUJ A DZIEŃ NA PEWNO STANIE SIĘ LEPSZY!

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk2TRawRIBk>



16 GRUDNIA – WZMACNIAMY POŚLADKI

- PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE POŚLADKOWE:

<https://www.youtube.com/watch?v=8KwOnmPMYho>

https://www.youtube.com/watch?v=4Sh_p1FZRF8



17 GRUDNIA –ĆWICZYMY SIĘ MIĘŚNI RAMION

RZYGOTUJ SOBIE DWIE BUTELKI NAJLEPIEJ 0.5L Z WODĄ – BĘDĄ IMITOWAĆ HANTELKI
ORAZ RĘCZNIK 😊

PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ

WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE RAMION OBREČZY BARKOWEJ I KLATKI PIERSIOWEJ:

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

https://www.youtube.com/watch?v=Jg43_sWQXdU



18 GRUDNIA – UŁAD TANECZNY

Zapraszam do nauki prostego układu tanecznego :)

<https://www.youtube.com/watch?v=b7X3ezCOgw8>



19 GRUDNIA – SOBOTNIE SPRZĄTANKO 😊

Przy pomaganiu w sobotnim sprzątaniu domu też można spalać kalorie i się ruszać 😊

CHWYĆ ZA MIOTŁĘ I ZACZARUJ PODŁOGĘ TAK, ABY DOMOWNICY BYLI W SZOKU, ŻE POTRAFISZ ZAMIATAĆ 😊

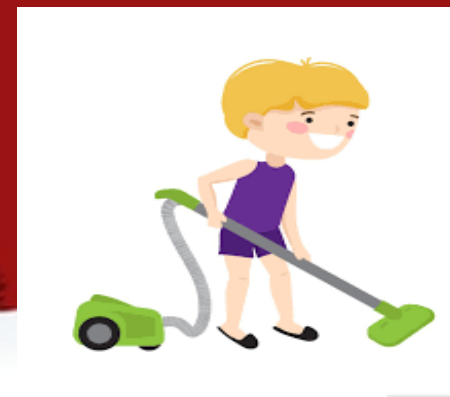
CHWYĆ ZA ODKURZACZ I POMÓŻ 😊

POŚCIERAJ KURZE PRZY OKAZJI ZROBISZ KILKA SKŁONÓW

POSPRZĄTAJ SWÓJ GALIMATIAS W POKOJU 😊

Uśmiech domowników i ich wdzięczność za pomoc wynagrodzi Ci trud włożony w sprzątanie 😊

Przy okazji udoskonalisz swoje umiejętności współpracy i organizacji!



20 GRUDNIA –ĆWICZYMY PAMIĘĆ ORAZ AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

<https://www.youtube.com/watch?v=Vol6k1qVt60>

Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu 😊



21 GRUDNIA – ĆWICZYMY POPRZEZ TABATĘ

Czym jest TABATA?

Tak w skrócie to forma niezwykle intensywnego wysiłku interwałowego – wykonywanie intensywnych, dynamicznych ćwiczeń na krótkich przerwach wypoczynkowych. Wzmacnia tym samym wydolność i wytrzymałość, przyczyniając się do budowania silnego organizmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc>



22 GRUDNIA –ĆWICZYMY POPRZEZ ZUMBE

Proponuje poćwiczyć do następujących układów:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRPXVPdV7k>

<https://www.youtube.com/watch?v=xfmHPW-AfQs>

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

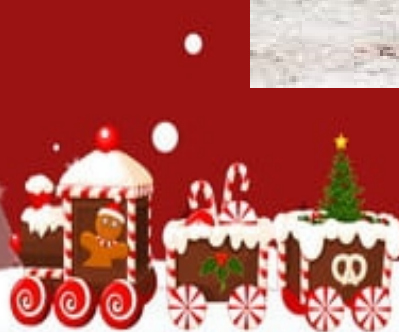


23 GRUDNIA – MAMA POTRZEBUJE RĄK DO PRACY :)

DZIŚ POMÓŻ W DOMU W KUCHNI....

• A MOŻE POGIMNASTYKUJ SIĘ TROCHĘ I POSPRZĄTAJ 😊

TO TEŻ JEST WAŻNE 😊



24 GRUDNIA – WIGILIA

*Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego
Nowego Roku*

