Klasa 4a - 02 04 2020r.

Witam Was serdecznie. Na lekcjach w tym tygodniu proponuję zestaw ćwiczeń oraz fittykid - turbo rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające, które po wysiłku uspokoją Wasz organizm.

Jeżeli ćwiczenia będą sprawiały Wam trudność zmniejszcie ilość powtórzeń.

Poniżej kilka słów o korzyściach ćwiczeń ruchowych - przeczytajcie!

12 korzyści zdrowotnych z regularnej aktywności ruchowej:

Wszelka aktywność ruchowa na poziomie rekreacyjnym świetnie wpływa na nasz organizm. Nieco inaczej już jest ze sportem wyczynowym, ale to już inna bajka...

Poznaj korzyści zdrowotne z regularnej aktywności fizycznej, czyli dowiedz się, jak ruch może wpłynąć na Twoje zdrowie....

Aktywność ruchowa przynosi wiele wymiernych korzyści zdrowotnych. Zdrowie, to nie tylko dobry stan fizyczny, ale również duchowy, czy umysłowy.

Oto 12 korzyści zdrowotnych płynących z regularnej aktywności ruchowej. Jeśli nie za bardzo lubisz ćwiczyć, to pomyśl ile dobrego możesz zrobić dla siebie, swojego organizmu i zdrowia...

1. Szybsze obniżenie masy ciała. Proste. Ćwiczysz, to obniża Ci się Twoja waga. Pamiętaj, że nie zawsze jednak tak jest. Mięśnie też swoje ważą, więc miej to na uwadze

2. Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej. Jeśli odchudzasz się w nieracjonalny sposób, czyli np. urządzasz sobie głodówki i nie ćwiczysz, to nie tylko pozbywasz się tłuszczu, ale również mięśni - są coraz słabsze...

3. Poprawę gospodarki lipidowej. Chodzi tu głównie o cholesterol. Jak wiesz, mamy tzw. dobry cholesterol i zły cholesterol, czyli odpowiednio HDL i LDL. Tego złego masz mieć mniej niż dobrego. Cholesterol ma być w normie.
Na pewno ćwicząc regularnie następuje poprawa gospodarki lipidowej i wyniki cholesterolu są w porządku.

4. Poprawę gospodarki węglowodanowej.
Głównym zaburzeniem gospodarki węglowodanowej jest cukrzyca. Zaburzenia te są jednym z czynników, które rozwijają choroby niedokrwiennej serca.
Trzustka, która produkuje insulinę m.in. dzięki aktywności fizycznej działa prawidłowo, co jest bardzo ważne dla naszego organizmu. Poziom cukru również jest w normie.

5. Zwiększenie wydolności organizmu.
Wydolność to nic innego jak zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego, który wykonany jest bez większych zaburzeń homeostazy, poza tym zmęczenie jest mniejsze niż u osoby mniej wydolnej. Wydolność ma duży wpływ na poziom aktywności ruchowej.
Jeśli chodzi o wydolność fizyczną organizmu, to wyróżniamy aerobową (tlenową), czyli mowa tu o wysiłkach trwających dłużej niż 15 minut, aż do kilku godzin oraz wydolność anaerobową (beztlenową), czyli mowa w tym wypadku o krótkich wysiłkach, ale o dużej intensywności.

6. Obniżenie ciśnienia tętniczego.
Optymalne ciśnienie 120/80 mm Hg
Normalne ciśnienie 120-129/80-84 mm Hg
Prawidłowe wysokie ciśnienie 130-139/85-89 mm Hg
Łagodne nadciśnienie 140-159/90-99 mm Hg
Umiarkowane nadciśnienie 160-179/100-109 mm Hg
Ostre nadciśnienie 180/110 mm Hg i powyżej
Prawidłowe i optymalne ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Zwykle osoby, które ćwiczą regularnie mają niższe ciśnienie i tętno. Również zauważalne są zmiany w układzie krwionośnym i sercu.

7. Zmniejszenie napięcia i stresu.
Kiedy jesteś zły, masz niezbyt dobry dzień - poćwicz. Wszelkie napięcia i stresy szybko miną. Podejdziesz do swoich problemów zupełnie inaczej.

8. Poprawę ogólnego stanu zdrowia
Po prostu, lepiej się czujesz. Masz więcej siły i energii, Twoje ciało staje się coraz zgrabniejsze, nabierasz mięśni oraz masz lepszy nastrój. Jesteś dotleniony. Lepiej Ci się śpi. Same Plusy, plusy i jeszcze raz plusy...

9. Wzrost odporności.
Twój organizm jest nie tylko coraz bardziej silny na zewnątrz, ale i wewnątrz. Silny organizm rzadziej choruje.

10. Poprawa metabolizmu.
Praca układu pokarmowego i wydalniczego jest na wysokim poziomie. Nie masz problemu z metabolizmem.

11. Poprawa samopoczucia.
Hormony szczęścia, czyli endorfiny szaleją w Twoim ciele. Jesteś bardziej uśmiechnięty i radosny.

12. Wzrost energii życiowej
Chce Ci się bardziej żyć. Jesteś naładowany pozytywną energią. Więcej działasz, bo Ci się chce...
Podsumowując....W zdrowym ciele, zdrowy duch...warto ćwiczyć

ćwiczenia : https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc
ćwiczenia strechingowe : https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw

DAJ ZNAĆ PRZEZ WIADOMOŚĆ LIBRUS JAK CI SIĘ ĆWICZYŁO

(Tym co napisali lub wysyłali mms w zeszłym tygodniu bardzo dziękuję)

Jeżeli masz problemy z wykonywaniem ćwiczeń lub pytania

zadzwoń do mnie pod numer : 500578596

Anita Wygona-Wątor