

Temat: Wykonujemy bieg krótki ze startu niskiego.

Dzień dobry Kochani!

Dzisiejszą lekcję rozpoczynamy od filmu, który pokaże Wam jaka jest prawidłowa technika biegu i jak ją doskonalić. Wykonujemy rozgrzewkę, która również znajduje się poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=HSNwJcX5FVfBMEpBJekROJRBqmh7GB0mGYXwU3aepVMrx1yjls>

Teraz skupimy się na doskonaleniu startu niskiego. Zapoznajcie się z filmikiem (pomijamy rozgrzewkę):

<https://ewf.h1.pl/student/?token=SenJfy7NlAdYBi4okphgo9POZiga0JPfkiBnmZbuE2uAdu2TPv>

Powodzenia

Temat: Spacer- atrakcyjna forma spędzania czasu dla osób w każdym wieku.

Moi Drodzy wykorzystajcie przyjemną pogodę i spędźcie ten czas z dala od komputera. Wybierzcie się na spacer, możecie to zrobić po godzinie 16.

5 ZASKAKUJĄCYCH KORZYŚCI PŁYNĄCYCH ZE SPACERU

1. Przewietrzysz umysł

Regularne spacery dobrze wpływają na kondycję psychiczną. Świeże powietrze i szybsze krążenie krwi pozytywnie wpłyną na Twój nastrój, zwiększą poczucie pewności siebie, pomogą zredukować stres i uczucie niepokoju oraz ułatwią zasypianie. Jeżeli mierzysz się właśnie z jakimś problemem, być może podczas spaceru łatwiej będzie Ci podjąć istotną decyzję lub znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

2. Zrzucisz parę kilo

Spacer to jedna z najłatwiejszych form aktywności fizycznej. Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, spędzając dużo czasu za biurkiem lub w samochodzie, spaceruj jak najwięcej. Aby podkręcić metabolizm, spróbuj wykonać co najmniej 15 000 kroków dziennie. Chodzenie nie jest skomplikowanym ćwiczeniem – nie będziesz musiała zwiększać liczby wykonywanych kroków, ani układać specjalnego programu treningowego. Wystarczy włożyć buty i wyjść z domu. Na początek spróbuj krótkich, piętnastominutowych spacerów po posiłku. Lekki wysiłek po jedzeniu reguluje poziom cukru we krwi, dzięki czemu później nie będziesz miała ochoty na słodkości.

3. Chodzenie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi

Mówi się, że chodzenie nie tylko zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na

raka piersi, ale także zwiększa szanse na wyjście z choroby w przypadku kobiet, które już zachorowały. Badania przeprowadzone przez American Society of Clinical Oncology (Amerykańskie Stowarzyszenie Onkologii Klinicznej) wykazały, że kobiety, które spacerowały około 25 min dziennie po zdiagnozowaniu u nich raka piersi, miały o 50% większe szanse na wyjście z choroby. Podobne efekty zaobserwowano w przypadku osób chorych na raka jelita grubego oraz raka prostaty.

4. Chodzenie zmniejsza ryzyko zachorowania na demencję starczą

Szacuje się, że obecnie około 50 milionów ludzi na całym świecie cierpi na demencję; do 2030 roku liczba ta może wzrosnąć nawet do 75 milionów. Lekarze sugerują, że regularny spacer pomaga chronić mózg przed zaburzeniami funkcji poznawczych, występujących często u osób starszych, zmniejszając ryzyko zachorowania na demencję starczą o 40%. Nadszedł czas, by działać! Alzheimer's Society UK (Brytyjskie Stowarzyszenie Walki z Alzheimerem) podaje, że okres między 40 a 64 rokiem życia to najlepszy czas na zadbanie o swoje zdrowie i poczynienie niezbędnych zmian, dzięki którym Twój umysł pozostanie w dobrej kondycji. Wystarczy 30 minut aktywności fizycznej pięć razy w tygodniu oraz zdrowa dieta.

5. Będziesz dłużej żyć

Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Cambridge wykazały, że codzienny 20-minutowy spacer wystarczy, aby zredukować ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną trzecią. Naukowcy dowiedli również, że ludzie, którzy zaczęli prowadzić bardziej aktywny tryb życia dostrzegli znaczną poprawę zdrowia, a brak aktywności fizycznej (podobnie jak otyłość) może przyczynić się do przedwczesnej śmierci. 30 minut spaceru każdego dnia obniża ciśnienie krwi, w konsekwencji zmniejszając ryzyko zawału serca oraz innych przypadłości sercowo-naczyniowych, redukuje też ryzyko wystąpienia udaru o 27%.

A teraz czas na Was! Miłego spacerowania...

Pozdrawiam