

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Trening w domu - co ćwiczyć w domowym zaciszu, żeby zadbać o zdrowie i sylwetkę?
5. Data lekcji: 20.04.2020
6. Instrukcja do pracy własnej :

Ćwiczenia w domu - co musisz wiedzieć?

Trening w domu to dobre rozwiązanie dla aktywnych - zwłaszcza wtedy, kiedy możesz jedynie pomarzyć o wizycie na siłowni czy zajęciach z tajskiego boksu.

Rozpiera Cię energia podczas domowej kwarantanny? A może martwisz się, że lato zaskoczy Cię zupełnie nieprzygotowaną (czyli z nadmiarem tłuszczu na brzuchu) sylwetką ? Posłuchaj najsłynniejszej polskiej trenerki Anny Lewandowskiej, która na swoim Instagramie namawia: #trenujwdomu!

Pamiętaj, żeby odpowiednio się przygotować. Znajdź taką aktywność, której uprawianie nie będzie niebezpieczne dla Ciebie i Twoich bliskich, na przykład ze względu na niewystarczającą ilość miejsca.

Upewnij się, że nikomu nie będziesz przeszkadzać i postaraj się podejść do treningu w domu z odpowiednim nastawieniem.

Pooglądaj filmiki na YouTube czy Instagramie z zaleceniami profesjonalnych trenerów.

Pamiętaj, że nie ma obok kogoś, kto mógłby “wyłapać” błędy !!! Zachowaj ostrożność, jeśli wprowadzasz nowe elementy czy zwiększasz intensywność treningu - nieprawidłowo czy niedokładnie wykonane ćwiczenia mogą przyczynić się do kontuzji. Zadbaj też o prawidłowy strój - to nie tyle kwestia estetyki, co bezpieczeństwa i komfortu!

Wejdź na stronę internetową i w wolnej chwili poćwicz razem z Anną Lewandowską. Powodzenia !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=PGgNdA7JBnc>

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres joannaoginska@gmail.com lub poprzez komunikator w dzienniku.