



# Stop ZADYSZCE

Zuzanna Bogdanowicz 2LO



**Aktywne formy ćwiczeń:**





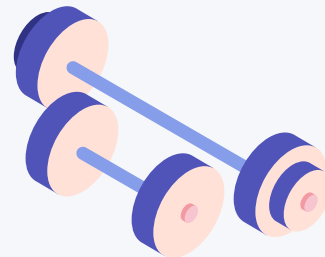
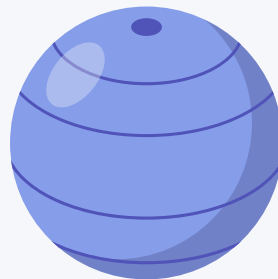
# TABATA

Tabata to bardzo popularny model treningowy, który pozwala na skuteczną redukcję tkanki tłuszczowej i zwiększenie wydolności organizmu. Aby trening Tabaty dawał zamierzone efekty, musi być właściwie przeprowadzony i spełniać odpowiednie kryteria. Czyli trening interwałowy w systemie 20 sekund pracy z maksymalną intensywnością, 10 sekund przerwy, powtarzane przez 4 minuty, czyli osiem rund ćwiczeń.



# Jak ćwiczyć?

Pamiętaj przede wszystkim o rozgrzewce trwającej ok. 10-15 minut. Przygotuj to ciało do intensywnego wysiłku, rozgrzewając stawy i mięśnie, jak i zminimalizuj ryzyko kontuzji. Przyda się również stoper, który odmierzy czas. Najbardziej efektywnie pracuje się z pulsometrem, który daje pełny pogląd na intensywność pracy. Jeśli nie masz takiego sprzętu, możesz to zrobić intuicyjnie, pracując na maksimum możliwości. Serce bije wówczas bardzo szybko, nie jest się w stanie mówić i ledwo łapie się oddech. Po treningu zalecane są ćwiczenia rozciągające, trwające ok. 5 minut. Pozwolą one organizmowi wrócić do prawidłowego oddechu i tętna.





# Efekt regularnych treningów:

**01**

- Spalenie ok. 60 kcal w ciągu 4 minut.

**02**

- Większa wytrzymałość.

**03**

- Wpływ na ogólny wygląd sylwetki – ćwiczenie i rzeźbienie całego ciała.

**04**

- Przyspieszone spalanie tkanki tłuszczowej.

**05**

- Poprawa wydolności tlenowej (ok. 10-14%) i beztlenowej (ok. 28%).

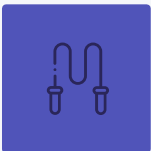
**06**

- Poprawa samopoczucia.

# Przykłady ćwiczeń



- przysiad-wyskok,
- padnij-powstań,



- bieg w podporze,
- skoki na skakance,



- pajacyki,
- pompki,



- bieg bokserski,
- wykroki z wyskokiem

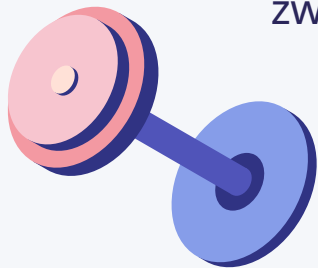


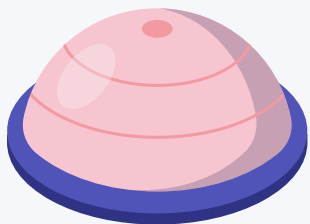
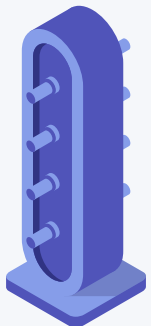


# +10,000

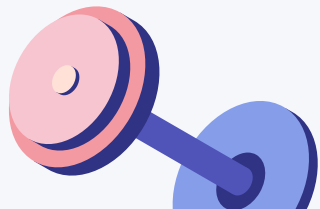
**Kroków dziennie** – taki wysiłek ma zapewniać zdrowie, pomagać w odchudzaniu i

polepszać samopoczucie. Teoria 10 tysięcy kroków dziennie ma wielu zwolenników, a dziś w erze smartfonów i aplikacji do liczenia kroków bardzo łatwo wprowadzić ją w życie.



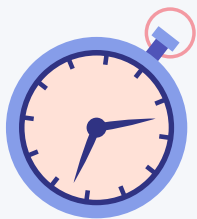


Złoty standard 10 tys. kroków dziennie odchodzi w zapomnienie? Naukowcy wykazali, że do długiego życia w zdrowiu, wystarczy robić ich zdecydowanie mniej, choć oczywiście warto ruszać się jak najwięcej. Dowiedz się, jakie jest niezbędne „krokowe” minimum i co robić, aby spacer przynosił, jak najwięcej korzyści dla ciała i umysłu. Chodzenie wydaje się najprostszą i najzwyczajszą czynnością na świecie. Jednak, jak się okazuje dla osoby pracującej na co dzień przy biurku, w szczególności w dobie pracy zdalnej, staje się coraz rzadszą aktywnością. Często robimy nie więcej niż 2700 kroków dziennie, co dosłownie skraca nam życie.

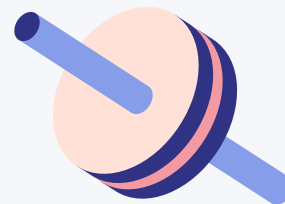
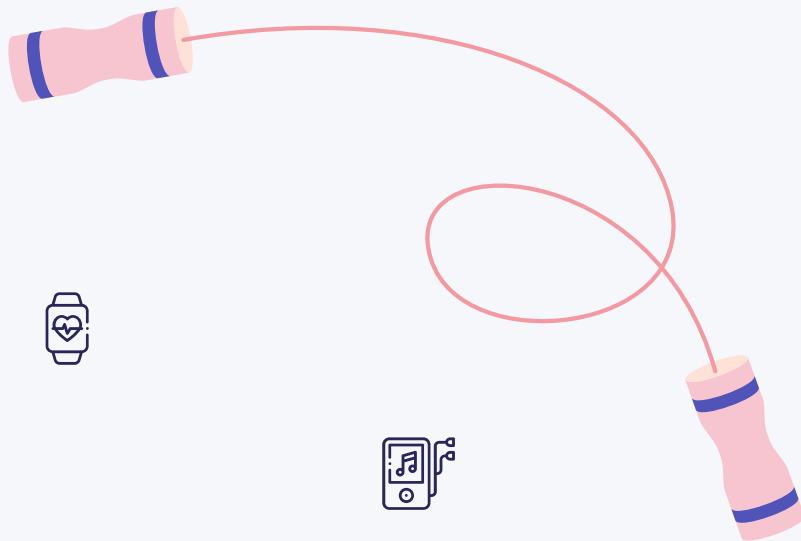




Aby sprawdzić ile kroków należy robić dziennie i w jakim tempie, warto skorzystać z internetowych kalkulatorów. Wskażą one ile kalorii spalimy poruszając się w określonym tempie i czasie, przy uwzględnieniu naszej wagi.



Znając takie dane bez trudu dobierzemy liczbę kroków do swoich możliwości oraz czasu, którym dysponujemy w tygodniu, bądź w weekend oraz do zamierzonego celu. Codzienne spacerowanie można wliczyć do zalecanych tygodniowo 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej.





# 10, 000 kroków w praktyce:

## 01

- Po obiedzie wyjdź na spacer, aby spalić kalorie ze zjedzonego dania.

## 02

- Chodź na długie spacery z np. psem lub przyjaciółmi.

## 03

- Rób zakupy w sklepach zamiast przez internet.

## 04

- Korzystaj ze schodów zamiast jeździć windą.

## 05

- Wracając z szkoły nie pisz do rodziców aby Cię odebrali – idź pieszo.

## 06

- Ściągnij aplikację z krokomierzem – policzy każdy twój krok, musisz tylko nosić ze sobą telefon.

**Koniec**

