

## Kochani zagadnienia na kolejny majowy tydzień



### I. Bieganie.

Bieganie to najprostszy sposób na zachowanie zdrowia, szczupłej sylwetki i doskonałego samopoczucia.

- Bieganie usprawnia pracę serca

Regularne bieganie zmniejsza ryzyko chorób serca prawie o połowę. Wynika to przede wszystkim z obniżenia ciśnienia krwi oraz tętna spoczynkowego, a także regulacji poziomu cholesterolu .

- Bieganie zapobiega otyłości i pomaga zgubić zbędne kilogramy

Wysiłek fizyczny jest niezbędny do utrzymania szczupłej sylwetki. Bieganie spala kalorie najszybciej spośród wszystkich sportów. Podczas godzinowego biegu możemy stracić nawet 650-900 kcal. Dla porównania, jazda na rowerze to tylko 400-500 kcal, a spacer 250-400. Ponadto, jeśli robimy interwały to metabolizm rozkręca się i spalamy tłuszcz jeszcze przez wiele godzin po ukończeniu treningu.

- Bieganie wzmacnia mięśnie

Podczas biegania pracuje całe ciało, w tym głównie nogi, pośladki, ramiona i brzuch. Regulując tempo biegu i pokonując wzniesienia, zmuszasz mięśnie do intensywniejszej pracy, dzięki czemu wzmacniasz je i pięknie podkreślasz.

- Bieganie zapobiega cukrzycy

Cukrzyca typu II to jedna z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych, a jej główną przyczyną jest niezdrowa dieta, otyłość i brak aktywności fizycznej . Dlatego śmiało można stwierdzić, że bieganie to najlepsza profilaktyka przeciw tej zdradzieckiej i często tragicznej w skutkach chorobie.

- Bieganie wzmacnia kości i przeciwdziała osteoporozie

Wraz z wiekiem układ kostny staje się coraz słabszy, zmniejsza się masa kości, a to pociąga za sobą większe ryzyko złamania. Problem ten dotyczy w szczególności kobiet, u których ryzyko osteoporozy związane jest z gospodarką hormonalną. Chcąc zawczasu przeciwdziałać odwapnieniu kości trzeba podejmować regularną aktywność fizyczną, która poprzez stymulację osteoblastów pomaga utrzymać lub, w razie potrzeby, częściowo odbudować masę kostną. Tu również numerem jeden okazuje się bieganie, które korzystnie wpływa na ich mineralizację.

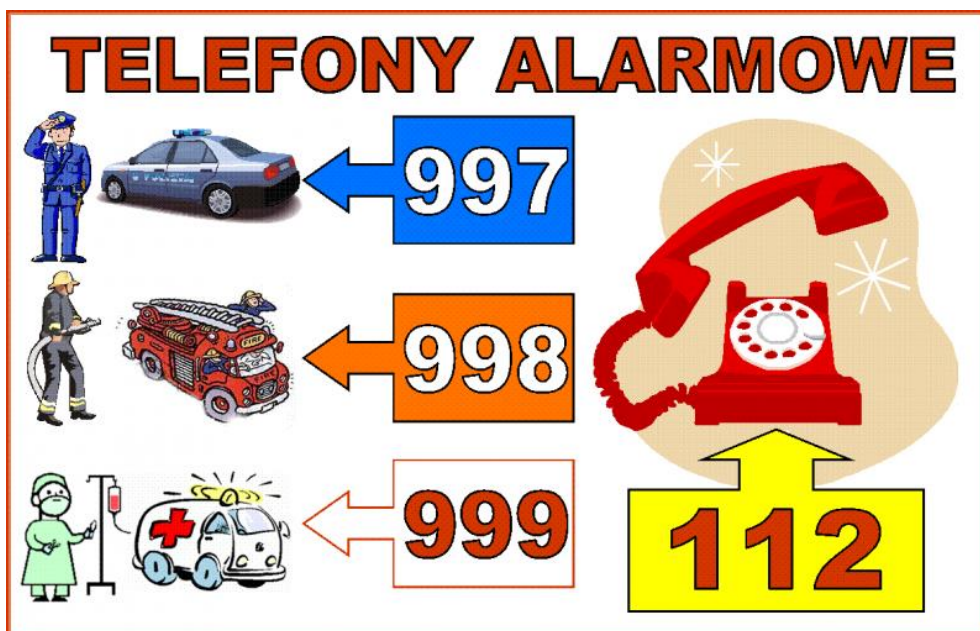
- Bieganie poprawia wydolność organizmu

Lepsza wydolność to nie tylko lepsza kondycja i wytrzymałość, ale przede wszystkim poprawa funkcjonowania całego układu oddechowego. Zwiększa się pojemność płuc, czyli z każdym oddechem dostaje się do nich więcej tlenu. Dzięki temu nawet codzienne czynności przychodzą nam z większą łatwością, a pojęcie zadyszki zaczyna brzmieć egzotycznie.

- Bieganie jest tanie, proste i dostępne na wyciągnięcie ręki...

Choć oferta sportowa jest dziś bardzo szeroka to właśnie bieganie wciąż pozostaje najmodniejszą z aktywności. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta jak samo bieganie. Sport ten jest dostępny dla każdego o dowolnej porze i to bezpłatnie. Biegać można w parku, wokół domu, w lesie czy wzdłuż ulicy. Wystarczy porządne buty i trochę silnej woli, a ta najbardziej naturalna dla człowieka aktywność fizyczna stanie się częścią naszego nowego - zdrowego życia.

## II. Do kogo należy się zwrócić o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.



Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora spokojnie i wyraźnie powiedz :

1. Co się stało?
2. Czy są poszkodowani - jeśli tak - powiedz, jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).
3. Miejsce zdarzenia (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).
4. Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.

**PAMIĘTAJ!**

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy

### **III. Trening indywidualny.**

1. Rozgrzewka -ćwiczenia w miejscu plus rozciąganie.
2. Przysiady: 3 serie po 20 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
3. Brzuski proste: 3 serie po 15 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
4. Pompki: 3 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

Można zwiększyć ilość serii oraz dobrać inne ćwiczenia według własnego uznania.

### **IV. Zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk> trening mięśni brzucha 6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=eo6z6s-vUzE> trening klatki 6 min

Bardzo mi zależy na tym, abyście każdego dnia poświęcili chociaż 40 minut na aktywność fizyczną.  
Zróbcie to dla siebie !!!

Przypomnę ruch wpływa korzystnie na sferę psychiczną człowieka bez względu na wiek i płeć .

**Pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.**

Pozdrawiam p. Kasia

