

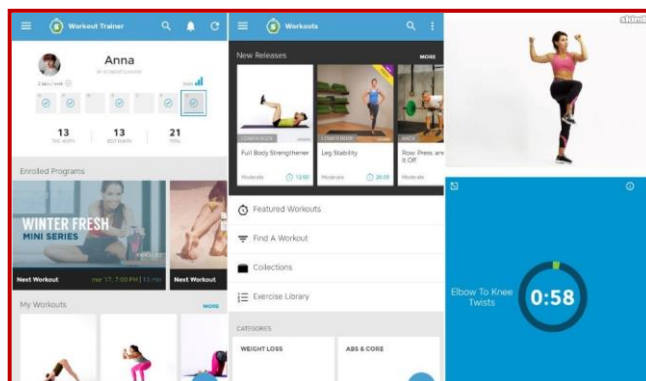
Drodzy uczniowie, przedstawiamy Wam TOP 8 aplikacji na telefon lub tablet, które ułatwią ćwiczenia i zmobilizują Was do sportowego działania w domu i na zewnątrz:



NASZE TOP 8 cz. 1

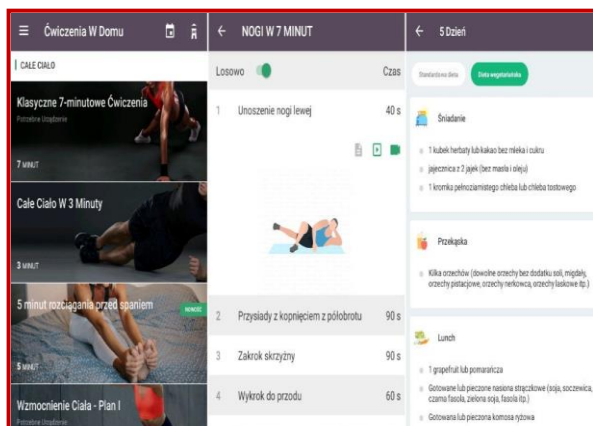
SKIMBLE – trening dla każdego i na każdą okazję

Zacznę od Skimble, której używam od lat, zarówno w domu, jak i na siłowni. Znajdziesz tu zestawy ćwiczeń na każdą partię mięśni, na dowolną okazję i dopasowane do twojej kondycji. Bez względu na to, czy jesteś kanapowym ziemniakiem, który chce spalić trochę tłuszczu w własnym salonie, chcesz wzmocnić nogi przed półmaratonem czy rzucać ciężarami, znajdziesz tu coś dla siebie.



Treningi są przygotowywane przez zawodowych trenerów z różnych krajów. Co ważne, każde ćwiczenie opatrzone jest opisem, zdjęciami lub nagraniem filmowym. Nie będziesz mieć problemów z wykonaniem go, mimo że aplikacja nie ma polskiego interfejsu. Po prostu popatrz na ilustracje i zrób to samo. W ustawieniach aplikacji możesz wybrać długość przerwy między ćwiczeniami i włączyć syntezator mowy, który, nawiasem mówiąc, nie jest tragiczny.

ĆWICZENIA W DOMU – wystarczy 7 minut



Ćwiczenia w domu to dobrze przygotowana aplikacja treningowa z króciutkimi sesjami. Znajdziesz tu zestawy ćwiczeń o długości 3, 5 lub 7 minut oraz wyzwanie „Lepsza wersja mnie” z zestawem ćwiczeń na 21 dni.

Ćwiczenia są prezentowane na animacjach, a w razie potrzeby znajdziesz tu też linki do filmów na YouTube. Aplikacja ma polski interfejs, ale syntezator mowy niektóre słowa czyta po angielsku. Ponadto aplikacja pozwala ułożyć plan tygodniowy. Możesz ustalić, w jakie dni chcesz ćwiczyć i jak często powtarzać serie.

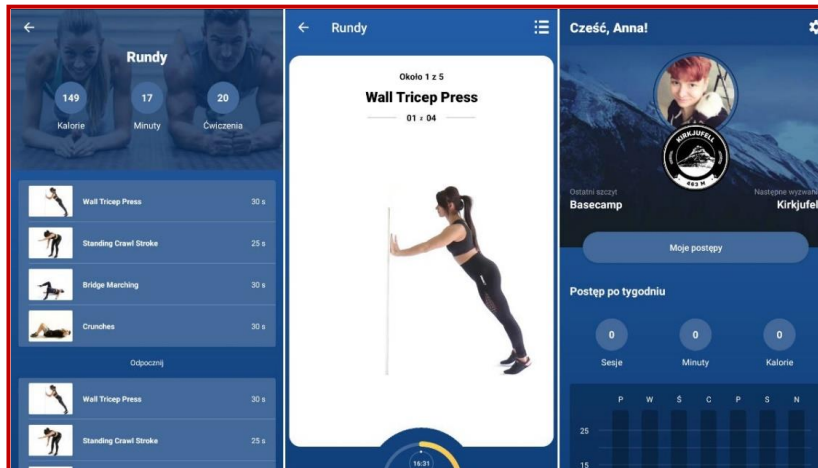
GOOGLE FIT

Google Fit to aplikacja, która ma pomagać w planowaniu codziennego treningu i aktywności fizycznej. Dzięki niej użytkownik może w prosty, w pełni automatyczny sposób rejestrować kroki, czas i dystans przebyty w czasie biegania, a także w trakcie jazdy rowerem. Aplikacja cechuje się prostotą obsługi.

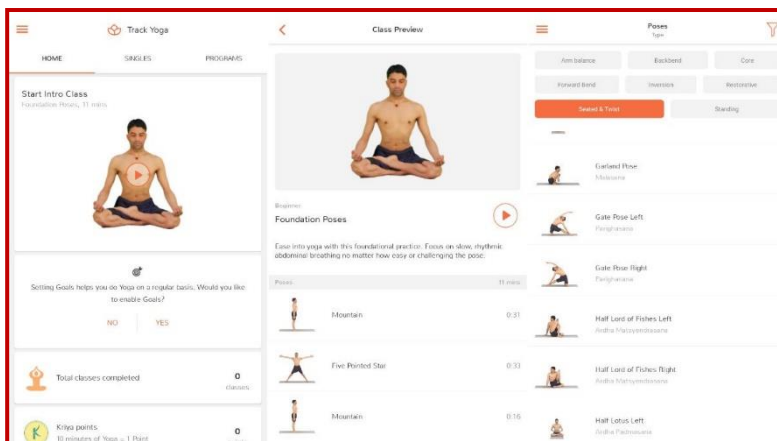


FITFY – ze sprzętem lub bez

Jeśli twoją wymówką, by nie ćwiczyć, jest brak sprzętu, wypróbuj Fitfy. Tu programy ćwiczeń możesz dopasować indywidualnie to możliwości. Przede wszystkim możesz zaznaczyć, czy masz do dyspozycji pas, gumę do rozciągania, piłkę treningową, hantle, wałek, taśmy TRX, kettle, czy twoja domowa siłownia składa się ze ściany i podłogi.



TRACK YOGA – warto być elastycznym



Track Yoga wykorzystuje identyczną zasadę działania jak opisane wyżej aplikacje, ale zamiast znanych treningów, znajdują się w niej zestawy asan dobrane do poziomu umiejętności ćwiczącego i ułożone w kompleksowe programy na kilka dni lub tygodni. Każdej z sesji towarzyszy film z narracją (mówi prawdziwa osoba, a nie syntezytor mowy, co jest miłą odmianą) i nagraniem wykonania wszystkich pozycji, które można zapisać offline. Ponadto każdy trening prezentuje listę ujętych asan.

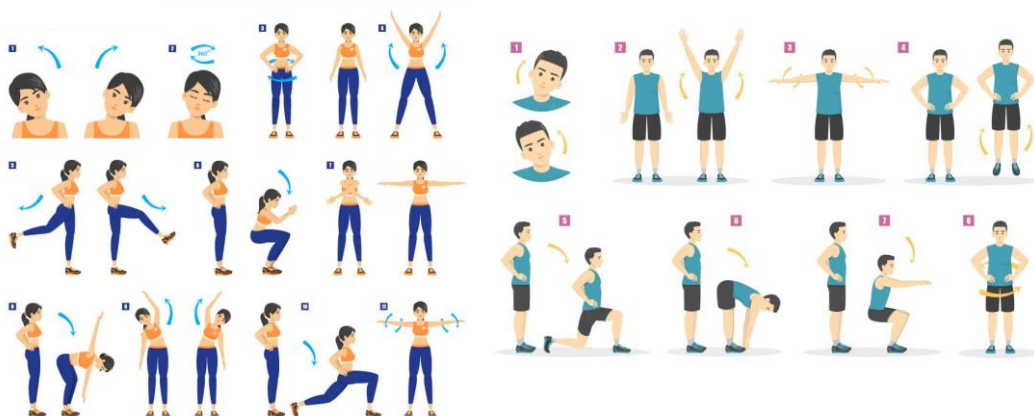
DLACZEGO ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

- przetworzy organizm do wysiłku
- zwiększa zakres ruchu w stawach
- minimalizuje ryzyko kontuzji
- pozwalają osiągnąć lepsze efekty
- zwiększa elastyczność mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł
- podnosi stężenie hormonów w organizmie
- przyspiesza przemianę materii
- skraca czas reakcji na bodźce
- poprawia koncentrację
- podbudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy

martes sport

NIE ZAPOMINAJCIE O ROZGRZEWCIE!

...tak jak Małgosia i Jaś



PAMIĘTAJ
noś maseczkę!

POWODZENIA!
TRZYMAMY KCIUKI!

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

#ZOSTAŃ W DOMU

