

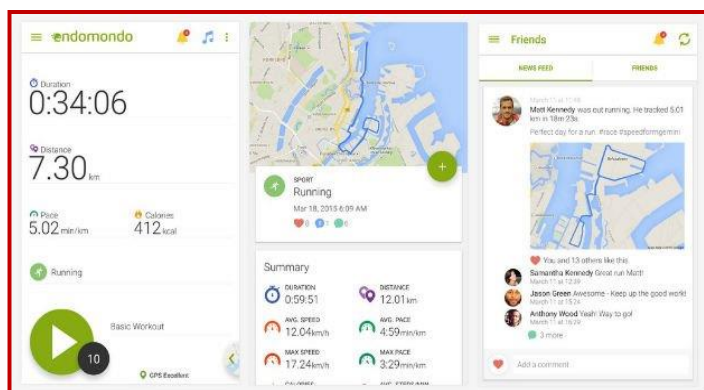
NASZE TOP 8 cz. 2

AEROBICZNA SZÓSTKA WEIDERA A6W

Aplikacja służąca do ćwiczeń wzmacniających mięśni brzucha. Zawiera zestawy ćwiczeń na brzuch do wykonywania przez 42 dni - znane właśnie jako Aerobiczna Szóstka Weidera. Program zawiera opis każdego z ćwiczeń, obrazek prezentujący jak powinno się je zrobić oraz głosowe wskazówki wirtualnego trenera. Apka liczy powtórzenia, liczbę serii i ćwiczeń. Każdy trening zostaje zapisany w rejestrze i w dowolnym momencie możemy zajrzeć do podsumowania.

Można by uznać, że taka aplikacja nie jest do niczego potrzebna, gdyż brzuszki lub Aerobiczną Szóstka Weidera można wykonywać samodzielnie. A jednak! Ogromną zaletą programu jest nie tylko wartość instruktażowa, ale również motywacja i tempo - narzucone z góry najczęściej wymaga od nas więcej niż sami byśmy z siebie wykrzesali.

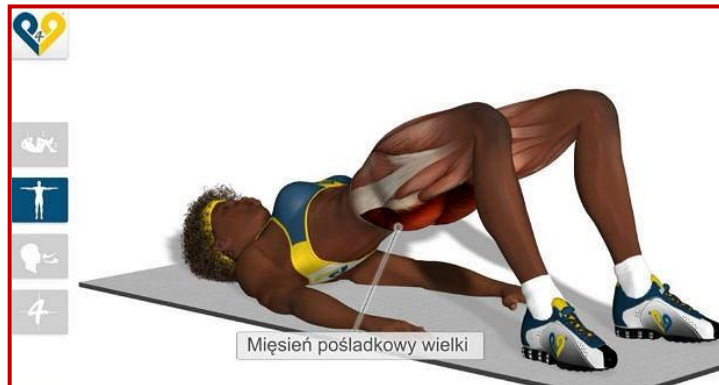
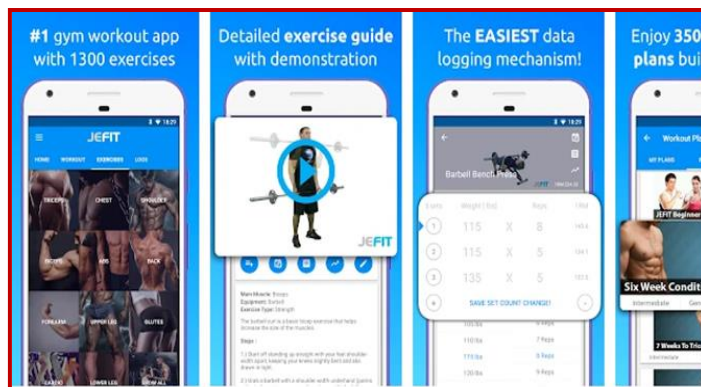
ENDOMONDO



W Endomondo mamy szeroki wybór rodzajów aktywności sportowych - od biegania, poprzez jazdę na rowerze, rolkach, łyżwach, deskorolce, skakaniu na skakance, na pływaniu i wspinaczce kończąc. Aplikacja rejestruje czas trwania treningu, prędkość, dystans, spalone kalorie, pozwala na podgląd przebytej trasy na mapach z wykorzystaniem GPS i służy radą trenera (w darmowej wersji jest tylko kilka komunikatów). Prowadzi osobisty dziennik aktywności, a następnie wysyła podsumowanie na adres mailowy, co zwiększa motywację.

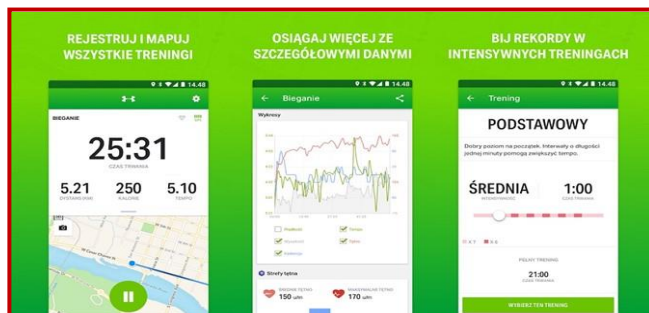
JEFIT Workout Exercise Trainer

Reklamuje się jako personalny trener w twojej kieszeni. To darmowa aplikacja z dostępem do ponad 1300 ćwiczeń, wzbogaconych o dokładne opisy i animacje. Daje możliwość tworzenia własnego planu treningowego, sporządza statystyki i monitoruje postępy. Ponadto możesz dołączyć do społeczności użytkowników Jefita, porównywać swoje wyniki z innymi oraz wspierać się nawzajem w walce o wymarzoną figurę.





W zdrowym ciele, zdrowy duch... *zadanie z gwiazdką **



Zadania wspomagające realizację celów wychowania fizycznego:

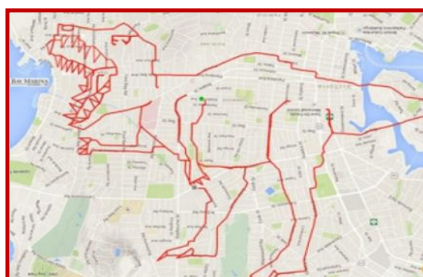
Wykorzystajcie aplikację „endomondo”, planując trasę starajcie się pokonać ją po wyznaczonych przez siebie miejscach, by ich droga (ślad GPS) zapisana w aplikacji stworzyła określony obraz (figurę geometryczną, liczbę itp.)

Preferujemy :

bieg, nordic walking, marsz, spacer, jazda na rowerze czy też łyżworolkach, hulajnoga itp.

Pochwalcie się jak wam wyszło ; -)

Przykładowe ślady GPS



a... i tak jak pan Stefan NIE ZAPOMINAJCIE O ROZCIĄGANIU!



m.piersiowy



m. nadgarstków



m.czworoboczny



m.biodrowo-łędźwiowy



m.gruszkowaty



m.przywodzicieľa uda



m.dwugłowy uda



m.czworogłowy uda



m.łydki



m.kręgosłupa



Zmotywuj się do biegania! 

PAMIĘTAJ
noś maseczkę!

#ZOSTAŃ W DOMU



**POWODZENIA!
TRZYMACZY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO