

Temat: Edukacja zdrowotna - przyczyny i zapobieganie otyłości.

Jednym z najistotniejszych problemów zdrowotnych na świecie i w Polsce jest nadwaga i otyłość.

Dotyka ona już małe dzieci, coraz więcej młodych ludzi ma ten problem.

Najlepsze efekty w walce z otyłością przynoszą ćwiczenia wytrzymałościowe: marsz, marszobieg i bieg oraz ćwiczenia gimnastyczne angażujące duże grupy mięśniowe jednocześnie.

Pomocne mogą okazać się aplikacje w telefonach, które umożliwiają obserwację i kontrolę intensywności ćwiczeń, ilości kilometrów, kroków, spalanych kalorii.

Czas na ćwiczenia:

1. Skoki w bok na jednej nodze

Stań na prawej nodze, drugą ugnij w kolanie pod kątem prostym i skieruj do tyłu. Skacz w lewo i prawo zachowując szybkie, miarowe tempo. Staraj się skakać jak najszerzej. Zrób 16 powtórzeń. Następnie zmień nogę i postępuj analogicznie.

2. Przysiady z podskokiem (squat jumps)

Stań z nogami ustawionymi na szerokość większą niż szerokość barków. Ugnij nogi i zrób głęboki przysiad (w końcowej fazie ruchu kąt między łydką a podudziem powinien wynosić ok. 90 stopni). Dla zachowania równowagi złóż ręce przed sobą. Prostując nogi wybij się do góry wykonując wysoki podskok, a następnie od razu ponownie przejdź do przysiadu. Skacz najwyżej jak potrafisz. Powtórz 16 razy.

3. Skoki w przód i w tył na jednej nodze

Stań na jednej nodze i skacz do przodu i do tyłu najszybciej jak potrafisz. Staraj się robić jak najdalsze skoki. Zrób po 16 powtórzeń na każdą nogę.

4. Burpees

Wykonaj klasyczne [burpee](#): stań prosto, zrób przysiad, dotknij rękami podłogi (nie kucaj!) i jednym dynamicznym skokiem wyrzuć nogi do tyłu przechodząc do pozycji [deski](#). Następnie w taki sam sposób wróć do przysiadu i wstając wyskocz do góry. Zrób 16 burpees bez zatrzymania (jeśli to dla Ciebie za trudne, możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń do 10).

5. Rozkroki w półprzysiadzie

Złóż nogi, pochyl delikatnie tułów do przodu i lekko ugnij kolana. Ręce trzymaj przed sobą. Wykonując skok przejdź do rozkroku, a następnie ponownie skacząc złóż stopy. Łącz i rozszerzaj nogi cały czas pozostając na ugiętych kolanach. Pamiętaj o napiętych mięśniach brzucha. Powtórz 16 razy.

6. Przeskoki ze zmianą nogi

Stań prosto, wysuń prawą nogę daleko do przodu i lewą za siebie. Ugnij kolana i zejdź na tyle nisko, żeby kolano tylnej nogi pozostawało ok. 2-3 centymetry nad ziemią. Wykonaj przeskok cofając dynamicznie prawą nogę i wysuwając do przodu lewą. Przeskakuj w ten sposób zmieniając nogi, cały czas pozostając na ugiętych kolanach. Pamiętaj o prostych plecach i wciągniętym brzuchu. Zrób 16 powtórzeń.

7. Wspinaczka (mountain climbers)

Przejdź do podporu przodem na wyprostowanych rękach. Oderwij kolana od ziemi opierając się tylko na palcach stóp. Rytmicznie przyciągaj raz prawe, raz lewe kolano do klatki piersiowej imitując ruch wspinania się. W momencie podciągania nogi staraj się nie dotykać palcami stóp do podłoża. Pamiętaj, aby w czasie całego ćwiczenia dłonie ściśle przylegały do podłogi. Nie unosź bioder za wysoko. Powtórz 16 razy.

8. Szybkie stopy

Stań w szerokim rozkroku, tułów pochyl lekko do przodu, ugnij kolana. Wykonuj małe, dynamiczne kroczki w miejscu, szybko odrywając stopy od podłoża i błyskawicznie stawiając je z powrotem. W tym ćwiczeniu najważniejsze jest zrobienie jak największej stąpnięć w krótkim czasie, dlatego tym razem nie licz powtórzeń, lecz ćwicz bez przerwy przez 20 sekund.

Wiemy jakie są przyczyny otyłości . Oprócz genetycznych uwarunkowań, czy chorób wrodzonych, największy wpływ na wzrost masy ciała mają :

1. Złe nawyki żywieniowe.
2. Niezdrowy styl życia.

ZADANIE - napisz po kilka przykładów złych nawyków żywieniowych i niezdrowego stylu życia. Wyślij je mailem.

[Dla chętnych polecam BEEP TEST na świeżym powietrzu !]