

Dodatkowe propozycje na aktywność fizyczną, gdybyś chciała i chciał więcej pomysłów

Atlas ćwiczeń - Fabryka Siły (fabrykasiły.pl)

Przewodnik po ponad 600 ćwiczeniach, które pomogą Ci zbudować wymarzoną formę! Fabryka Siły oferuje szczegółowe opisy, zdjęcia i filmy instruktażowe, które pokażą Ci, jak ćwiczyć prawidłowo. Idealne zarówno dla tych, którzy mają dostęp do siłowni, jak i dla tych, którzy wolą ćwiczyć w domu.

Codziennie fit - YouTube

Kanał Codziennie Fit to kopalnia informacji i wiedzy, która pomoże Ci osiągnąć wymarzoną formę. Znajdziesz tu mnóstwo cennych wskazówek na temat ćwiczeń, odżywiania i stylu życia. Idealny dla tych, którzy szukają motywacji i chcą być fit na co dzień!

Steve Cook - YouTube

Steve Cook to znany trener i ekspert fitness, który oferuje dynamiczne i efektywne treningi na YouTube. Jego kanał to świetne miejsce dla każdego, kto chce poprawić swoją formę, zwiększyć siłę i nauczyć się nowych technik treningowych.

Mateusz Stańczak - YouTube

Jeśli interesuje Cię joga i fizjoterapia, kanał Mateusza Stańczaka jest dla Ciebie! Znajdziesz tu zestawy ćwiczeń i sesje jogi, które łączą aspekty fizjoterapii z praktyką jogi. Doskonale dla tych, którzy chcą poprawić swoją sprawność fizyczną i samopoczucie.

Agata Zajac - YouTube

Na kanale YouTube Agaty Zajac znajdziesz mnóstwo treningów, które możesz wykonywać w domu. Od ćwiczeń na zdrowy kręgosłup po intensywne treningi HIIT i tabatę – Agata pokazuje, jak efektywnie ćwiczyć, zachowując przy tym bezpieczeństwo i przyjemność z treningu.

Ewa Chodakowska - YouTube

Zainspiruj się treningami jednej z najpopularniejszych trenerek w Polsce! Ewa Chodakowska oferuje różnorodne ćwiczenia, które możesz wykonać w domu. Niezależnie od tego, czy chcesz poprawić swoją kondycję, spalić kalorie czy wyrzeźbić sylwetkę, jej kanał ma coś dla Ciebie. Szybkie, efektywne i motywujące treningi na każdy dzień!

Małgorzata Mostowska - YouTube

Joga z Małgorzatą Mostowską to idealna opcja dla tych, którzy chcą poprawić elastyczność, zredukować stres i znaleźć harmonię. Jej kanał oferuje szeroki zakres treningów – od jogi dla początkujących po bardziej zaawansowane sesje, które pomogą Ci w relaksie i regeneracji.

Anna Lewandowska - YouTube

Świetne treningi z Anną Lewandowską to idealne rozwiązanie dla tych, którzy chcą połączyć ćwiczenia z zdrowym stylem życia. Na jej kanale znajdziesz różnorodne sesje treningowe, od intensywnych HIIT po spokojniejsze ćwiczenia. Dołącz do niej, aby poczuć się lepiej, zdrowiej i bardziej energicznie!



Agata Zajac – Agata Zajac – trener personalny (agatazajacfitness.pl)

Jeśli szukasz inspiracji i skutecznych treningów, Agata Zajac jest doskonałym wyborem. Jej strona oferuje różnorodne programy treningowe, które pomogą Ci osiągnąć swoje cele fitnessowe, czy to budowanie masy mięśniowej, czy poprawa kondycji. Sprawdź, jak Agata może pomóc Ci w drodze do lepszej formy!

New Blog - Anna Lewandowska - healthy plan by Ann (hpba.pl)

Odkryj zdrowe plany treningowe i żywieniowe z bloga Anny Lewandowskiej! Znajdziesz tu porady, jak poprawić swoją kondycję i zdrowie, a także inspiracje na smaczne i zdrowe posiłki. Idealne dla tych, którzy chcą kompleksowo zadbać o siebie.

Codziennie Fit - Zdrowe jedzenie, ćwiczenia fitness - najlepszy fitblog w Polsce

Ten blog to skarbnica wiedzy o zdrowym stylu życia! Znajdziesz tu porady dotyczące zarówno zdrowego odżywiania, jak i efektywnych ćwiczeń. Idealne źródło motywacji i inspiracji dla każdego, kto chce być fit bez stresu.

Parkrun

Regularne bieganie jest świetnym sposobem na poprawę kondycji i zdrowia. Parkrun to darmowe, cotygodniowe biegi na 5 km, które odbywają się w wielu miastach. To świetna okazja, aby połączyć bieganie z elementem społecznościowym.

Fitness online

Platformy takie jak FitOn czy Nike Training Club oferują bezpłatne lub płatne treningi w różnych stylach. Można znaleźć coś dla siebie, czy to joga, pilates, czy treningi interwałowe.

Taniec

Taniec to świetny sposób na aktywność fizyczną, który jednocześnie rozwija rytmikę i koordynację. Można spróbować różnych stylów, takich jak hip-hop, salsa czy taniec współczesny, a także korzystać z aplikacji do nauki tańca, jak Just Dance Now.

Aplikacje do medytacji i relaksacji

Czasami ważne jest, aby zadbać o zdrowie psychiczne. Aplikacje takie jak Headspace czy Calm oferują sesje medytacji i relaksacji, które mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie koncentracji.

Treningi z wykorzystaniem aplikacji

Aplikacje takie jak MyFitnessPal lub Strava mogą pomóc w monitorowaniu postępów, planowaniu treningów i łączeniu się z innymi użytkownikami, co może być dodatkową motywacją.

Yes2Move <https://yes2move.com/blog>

Yes2Move to nowa, treningowa platforma online. Dzięki niej możesz ćwiczyć, gdzie chcesz i kiedy chcesz. Na Yes2Move znajdziesz szeroki wybór treningów zróżnicowanych pod kątem celu, czasu trwania i poziomu intensywności. Na platformie znajdziesz także treści blogowe i podcasty o tematyce związanej ze zdrowym stylem życia.



Kluby sportowe i zajęcia pozalekcyjne

Zachęcamy Was do dołączenia do lokalnych klubów sportowych lub uczestniczenia w zajęciach pozalekcyjnych. Może to być piłka nożna, koszykówka, siatkówka, tenis, czy pływanie. Kluby często oferują zarówno treningi dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych.

Pływanie, test Cooper'a

Sprawdź swoje osiągnięcie testem Cooper'a w pływaniu (wyniki do porównania znajdziesz w Google wpisując hasło 'Test Coopera w pływaniu' lub wchodząc na link: https://www.plywaczek.gd.pl/sp39/test_coopera_plywanie.htm. Najlepiej jeśli wybierzesz się na pływalnię „z kimś z kim Ci po drodze” i wspólnie możecie zmierzyć sobie pokonany dystans 😊

Bieganie, test Cooper'a

Jeśli wolisz marszobiegi lub bieg, testem Coopera w biegu możesz sprawdzić swój poziom sprawności ze względu na wiek w tabeli umieszczonej pod linkiem <https://top4running.pl/pg/cooper-test-sprawdz-swoja-kondycje-fizyczna-w-12-minut>. Lepiej biega się, jeśli masz kogoś koło siebie, zatem proponujemy umówić się w kilka osób i zmierzyć się z wyzwaniem 😊

Joga na krzesłach

Nie zawsze aura na zewnątrz będzie sprzyjała podejmowaniu aktywności fizycznej. Jednak jeśli mimo to chcesz coś pożytecznego zrobić dla siebie i swojego organizmu, a przy tym zachęcić również inną osobę (członka rodziny) do tego usiądźcie na wygodnych krzesłach i z wykorzystaniem materiałów internetowych, wykonajcie jogę na krzesłach (np. https://www.youtube.com/watch?v=rWIW_yWa03c.)

Rower

Jeśli lubisz jeździć na rowerze, wybierz najbardziej dogodny czas aby wybrać się na wycieczkę krajoznawczą do miejsca, które znasz, ale dawno tam nie byłeś/-łaś, do miejsca, którego jeszcze nie odwiedziłeś/-łaś a słyszałeś/-łaś, że warto odwiedzić (np. w Poznaniu Szachty, Owińska – wieża widokowa)

Spalanie tkanki tłuszczowej na brzuchu ;-)

Ćwiczenie z wykorzystaniem materiałów internetowych dla spalania tkanki tłuszczowej w cz. brzusznej i cz. pleców - <https://www.facebook.com/watch/?v=1004714634387220>

Wall Pilates

https://www.google.com/search?sca_esv=ac57164e41e9010e&sxsrf=ADLYWIL3afRziwdsdl7al-v-uegXtxg2SnA:1722343781919&q=Wall+Pilates&tbm=vid&source=lnms&fbs=AEQNm0Dvr3xYvXRaGaB8liPABJYd8mAFs9LiXBvZVCcKSO-pgdDPRT0-fm9ZqjTzxaE1J7vWQD84O_sZJ6RuqKdqAzV9t98Tqv1QERTW0UBpqH7r2zYd9SIi7G8v-t0oRq-dKTPqLGEEnYPL_jHTx7YBzjtq58658uKcDsipXZUoV65MsG0RvokjksmFavRdv9Wt4dDOyYenR1Q3OQws69rbH_tjTP8A&sa=X&ved=2ahUKEwiKoLXK5s6HAxVKHhAIHeATJ9cQ0pQJegQIFxAB&biw=1280&bih=665&dpr=1.5#fpstate=ive&vld=cid:ed88b6ed,vid:jrXRD0t5_h4,st:0



SIT – Sprint Intervale Training

Poszukaj na Internecie tej nazwy. Z wykorzystaniem wyświetlonych materiałów internetowych wykonuj ćwiczenia w odpowiednim czasie (20/30 sek. Na poziomie wysokiej intensywności z 2/3 minutowymi ćwiczeniami o niskiej intensywności). Wszystko trwa 7/8 minut, np. szybkie przeskoki przez skakankę (20/30 sekund), 2/3 minuty ćwiczenia aerobowe, np. skrętoskłony, opady, ćwiczenia koordynacyjne. Powrót do skakanki. Zamiast skakanki można wykonywać bieg na schodach przód-tył (trzy kroki w górę, trzy kroki w dół).

