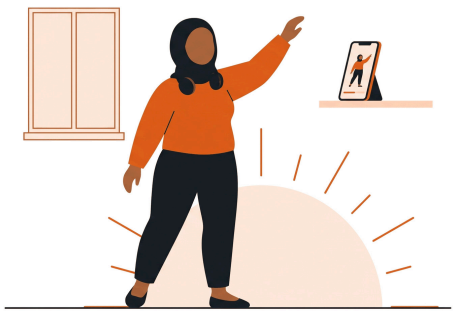
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 5 z 10

Materiały cyfrowe i multimedialne

Filmy, krótkie treningi, nagrania audio, podcasty, materiały do druku i grupa na WhatsAppie, która wkrótce ruszy.



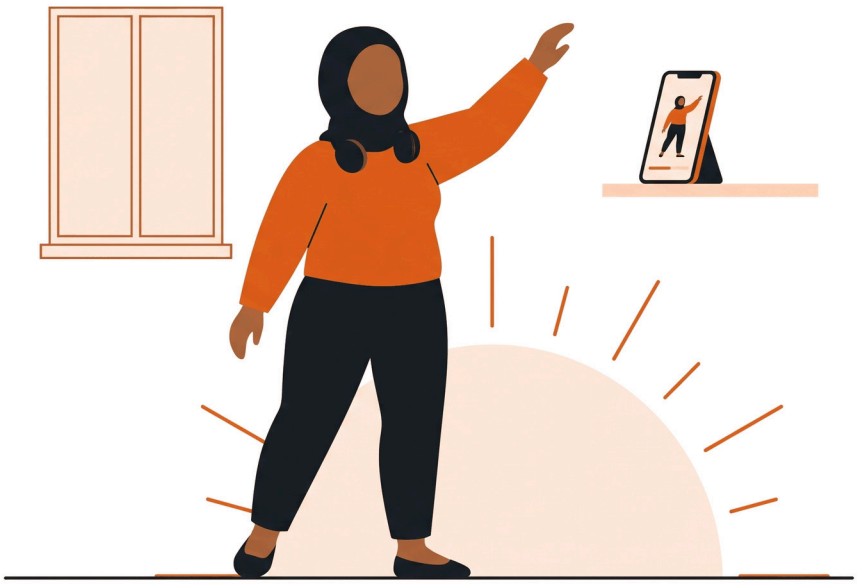
Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Moduł 5 z 10

5 Materiały cyfrowe i multimedialne

Filmy, krótkie treningi, nagrania audio, podcasty, materiały do druku i grupa na WhatsAppie, która wkrótce ruszy.

W tym module

1 Filmy z ćwiczeniami 3

2 Krótkie treningi 4

3 Nagrania audio i podcasty 5

4 Materiały do druku 6

5 Grupy wsparcia na WhatsAppie 7

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Niektórzy lubią czytać. Inni wolą oglądać albo słuchać. W tym module znajdziesz filmy, nagrania audio i materiały do druku z tego poradnika.

Dowiesz się też o grupie na WhatsAppie, która wkrótce ruszy.

1 Filmy z ćwiczeniami

Krótkie filmy pokazują ćwiczenia krok po kroku. Każdy ruch jest opisany na głos, więc możesz też tylko słuchać. Każdy film ma napisy.

Kobiety w filmach są narysowane, a nie sfilmowane. To kobiety różnego pochodzenia, w różnym wieku, o różnych sylwetkach i w różnych ubraniach. W filmach o rozgrzewce, wyciszeniu i porannej pobudce jedna kobieta siedzi, a druga stoi, więc widzisz obie wersje.

Film, około 5 minut

Rozgrzewka

Łagodna 5-minutowa rozgrzewka na siedząco lub na stojąco. Głos krok po kroku mówi ci, co robić.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Film, około 5 minut

Wyciszenie po ćwiczeniach

Łagodne 5-minutowe wyciszenie, żeby zwolnić po ruchu, z rozciąganiem na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

Film, około 5 minut

Delikatne rozciąganie

Sześć delikatnych ćwiczeń rozciągających szyję, plecy, klatkę piersiową, boki i nogi, większość na krześle.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Film, około 4 minut

Proste ćwiczenia wzmacniające

Cztery proste ćwiczenia wzmacniające z krzesłem, ścianą i dwiema butelkami wody.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Film, około 3 minut

Równowaga

Trzy ćwiczenia równowagi przy ścianie, żebyś zawsze mogła się przytrzymać.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

2 Krótkie treningi

Krótkie treningi to filmy, które trwają od 1 do 2 minut. Nadają się na krótką przerwę o każdej porze dnia. To skrócone wersje kart ćwiczeń. Możesz je obejrzeć tutaj i udostępnić koleżankom.

Film, około 2 minut

Poranna pobudka

Dwie minuty łatwych ruchów na początek dnia, na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/morning-wake-up

Film, około 2 minut

Przerwa na siedząco

Dwuminutowa przerwa, którą możesz zrobić, siedząc na krześle, w domu albo w pracy.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/seated-break

Film, około 2 minut

Siła w dwie minuty

Dwa proste ćwiczenia wzmacniające w dwie minuty, z krzesłem i ścianą.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength-in-two

Film, około 1 minuty

Minuta przerwy

Minuta przerwy, żeby zauważyć, jak się czujesz, i skupić się na tym, co tu i teraz.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-calm

3 Nagrania audio i podcasty

Jeśli wolisz słuchać, te nagrania i krótkie rozmowy są dla ciebie. Możesz ich posłuchać tutaj albo je pobrać. Każde z nich ma też wersję do czytania.

Instrukcje do ćwiczeń

Te filmy możesz też pobrać w wersji tylko do słuchania:

Film, około 5 minut

Rozgrzewka

Łagodna 5-minutowa rozgrzewka na siedząco lub na stojąco. Głos krok po kroku mówi ci, co robić.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Film, około 5 minut

Wyciszenie po ćwiczeniach

Łagodne 5-minutowe wyciszenie, żeby zwolnić po ruchu, z rozciąganiem na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

Film, około 5 minut

Delikatne rozciąganie

Sześć delikatnych ćwiczeń rozciągających szyję, plecy, klatkę piersiową, boki i nogi, większość na krześle.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Film, około 4 minut

Proste ćwiczenia wzmacniające

Cztery proste ćwiczenia wzmacniające z krzesłem, ścianą i dwiema butelkami wody.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Film, około 3 minut

Równowaga

Trzy ćwiczenia równowagi przy ścianie, żebyś zawsze mogła się przytrzymać.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

Spokój i uważność

Nagranie audio, około 5 minut

Spokojny oddech

Delikatne ćwiczenie oddechowe, które możesz robić na siedząco, na stojąco albo na leżąco, żeby poczuć się spokojniej.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/calm-breathing

Nagranie audio, około 1 minuty

Minuta przerwy

Minuta przerwy, żeby zauważyć, jak się czujesz, poczuć podłogę pod sobą i skupić się na tym, co tu i teraz.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-pause

Krótkie rozmowy

Rozmowa, około 2 minut

Zacznij od małych kroków

Krótka rozmowa o tym, jak zacząć się ruszać, kiedy od dawna nie byłaś aktywna.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/start-small

Rozmowa, około 2 minut

Kiedy życie krzyżuje plany

Krótka rozmowa o tym, co zrobić, kiedy na jakiś czas przestajesz się ruszać, i jak zacząć od nowa.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Rozmowa, około 2 minut

Razem w ruchu

Krótka rozmowa o ruchu razem z innymi kobietami, z wypowiedziami dwóch kobiet z innych projektów.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/moving-together

4 Materiały do druku

Ten poradnik możesz wydrukować w domu, w bibliotece albo w domu kultury. Wszystkie pliki są na stronie z plikami do pobrania (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/downloads).

Możesz wydrukować:

- cały poradnik
- formularze, na przykład „Mój punkt wyjścia”, „Moje cele” i „Mój tydzień”
- karty ćwiczeń
- przewodnik dla prowadzących, czyli dla kobiet, które prowadzą grupę

Formularze możesz wypełnić także na papierze. Twoje kartki zostają u ciebie. Do nas trafia tylko formularz z twoją opinią, i to tylko wtedy, gdy sama tak zdecydujesz.

5 Grupy wsparcia na WhatsAppie

Wkrótce: grupa VITALITY na WhatsAppie dla kobiet, które korzystają z tego poradnika.

Codziennie w grupie będzie się pojawiać krótka wiadomość z jednym małym pomysłem. W grupie będziecie mogły dzielić się tym, co zrobiłyście, i zachęcać się nawzajem. Możesz też być w grupie i tylko czytać.

Zanim dołączysz, przeczytaj, jak bezpiecznie dołączyć do grupy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/community/#online-communities). W większości grup na WhatsAppie każdy może zobaczyć twój numer telefonu.

Tydzień w grupie

Oto przykłady codziennych wiadomości:

- Poniedziałek: Pomysł na dziś to 5-minutowy spacer. Daj nam znać, czy byłaś na spacerze. Możesz też tylko czytać.
- Wtorek: Spróbuj dziś rozgrzewki (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Trwa 5 minut.
- Środa: Ile masz dziś energii: mało, średnio czy dużo? Nie musisz odpowiadać.
- Czwartek: Dzień ćwiczeń wzmacniających. Spróbuj wstawania z krzesła (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/sit-to-stand). Zrób to 5 razy. Najpierw dosuń krzesło do ściany.
- Piątek: Zatańcz do jednej ze swoich ulubionych piosenek. Przeczytaj, jak tańczyć łagodnie (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#cultural-movement).
- Sobota: Idź na spacer z koleżanką, sąsiadką albo z kimś, z kim mieszkasz.
- Niedziela: Dzień odpoczynku. Pomyśl o swoim tygodniu. Co poszło dobrze?

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.