Krok 1 z 9 15 minut

Witamy w VITALITY

Hoş geldiniz Welcome Ласкаво просимо Velkommen

Napijcie się herbaty albo wody i rozgośćcie się.

1. Wypełnijcie formularz zgody, który leży na stole
2. Każde dzisiejsze ćwiczenie ma łatwiejszą wersję



Co-funded by the European Union

Zacznijmy od krótkiego filmu



Co-funded by the European Union

Ćwiczymy z filmami

Możecie robić mniejsze ruchy albo ćwiczyć na siedząco.

Ruch i ćwiczenia

Poranna pobudka



Odtwórz film

1 **Poranna pobudka**
Około 2 minut

2 **Proste ćwiczenia wzmacniające**
Około 4 minut

3 **Równowaga**
Około 3 minut

Między filmami: łyk wody i minuta odpoczynku.

Co-funded by the European Union

Gra z kartami

Wylosuj kartę, pokaż ją, poprowadź ćwiczenie.

Wylosuj kartę

Wszystkie ćwiczą razem

Zostało kart w talii: 2

Pokaż wersję na siedząco

Grupy po trzy lub cztery kobiety. Potem losuje następna.

Marsz w miejscu

Łagodny początek, który przygotowuje ciało do ruchu.



1. Stań prosto, z lekko rozstawionymi stopami. Albo usiądź na brzegu krzesła.
2. Zostań w jednym miejscu. Unieś jedną stopę nad podłogę, a potem ją opuść.
3. Teraz unieś drugą stopę. Maszeruj dalej w równym, spokojnym tempie.
4. Podczas marszu delikatnie machaj rękami.

Łatwiej: Unoś stopy tylko trochę. Jeśli potrzebujesz, przytrzymaj się ściany albo krzesła.

Co-funded by the European Union

Krok 5 z 9 15 minut

Herbata i rozmowa

Usiądźcie wygodnie z herbatą.
Posłuchajcie dwuminutowej rozmowy z poradnika o tym, jak ruszać się razem z innymi kobietami.

Potem pytanie do wszystkich

Jaki taniec, zabawę albo sport uwielbiałyście w młodości?



Co-funded by the European Union

Krok 6 z 9 15 minut

Spacerujemy razem

Na zewnątrz, jeśli pogoda pozwala,
albo dookoła sali.

1. Spacerujcie w parach
2. Idźcie w tempie, w którym nadal możecie mówić
3. Potem korowód, jedna za drugą, przy muzyce



Co-funded by
the European Union

Krok 7 z 9 10 minut

Wyciszamy się

Delikatne rozciąganie, na stojąco albo na siedząco. Potem ćwiczenie spokojnego oddechu z nagraniem.

1. Ruszajcie się powoli i delikatnie
2. Zamknijcie oczy, jeśli chcecie
3. Oddychajcie powoli i swobodnie opuśćcie barki



Co-funded by the European Union

Krok 8 z 9 15 minut

Zabierzcie poradnik do domu

Wyjmijcie telefony. Cały poradnik jest bezpłatny i nie trzeba zakładać konta.

1. Zeskanujcie kod i wybierzcie język na górze strony
2. Wybierzcie dwie chwile w tygodniu, po dziesięć minut
3. Dołączcie do czatu grupowego, jeśli zgodziłyście się na to w formularzu

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Co-funded by the European Union

Krok 9 z 9 5 minut

Dziękujemy za wspólny ruch

Jedno słowo od każdej: jak się teraz czujecie?

1. Krótki formularz opinii przed wyjściem
2. Ćwiczcie dalej w domu: dwa razy w tygodniu po dziesięć minut



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.

Treści poradnika i strony: CC BY-SA 4.0, z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich. Erasmus+ Sport. Numer projektu: 101239131