



MAGMISIOWE WYZWANIE

Hej! Tu Magmiś!

Każdy z nas ma w sobie **supermoce** – siłę, wytrwałość i odwagę. One nie pojawiają się od razu, ale rosną powoli, **gdy codziennie robimy małe kroki.**

Dlatego przygotowałem dla Ciebie **Magmisiowe Wyzwanie!**

Razem będziemy ćwiczyć, uczyć się systematyczności i sprawdzać, **jak z każdym dniem wzrasta Twoja siła i sprawność!**

Nie musisz być sportowcem, żeby zacząć.

Wystarczy, że wybierzesz jedno ćwiczenie, które lubisz – a ja pokażę Ci, jak z niego zrobić **przygodę na cały tydzień!**

Gibamy? No to uwaga...

Zaczynamy naszą wspólną podróż po kondycję i dobrą zabawę!

Magmiś

MAGMED

🌐 rehabilitacja.malopolska.pl

ZASADY WYZWANIA

1. Nie zaczynaj samodzielnie!

Zanim podejmiesz wyzwanie, **poproś kogoś dorosłego, aby pomógł Ci wystartować** i sprawdził, czy wszystko robisz prawidłowo. Może to być rodzic, opiekun, nauczyciel WF, starsze rodzeństwo albo inna zaufana osoba.

Pokaż jej zasady **Magmisiowego Wyzwania** i wspólnie wykonajcie pierwszy trening.

Dorośli zwróci uwagę, czy Twoja technika jest bezpieczna i właściwa.

Jeśli wszystko będzie w porządku – możesz działać już samodzielnie.

2. Czas decyzji!

To Ty decydujesz, co stanie się Twoim wyzwaniem. Mogą to być na przykład **przysiady, pajacyki, skoki, brzuszki** albo inne ćwiczenie, które lubisz. Omów swój pomysł z dorosłym – wspólnie wybierze to, co będzie dla Ciebie najlepsze.

Każdy rodzaj aktywności powinien mieć własną tabelkę. Chcesz trenować tylko przysiady?

Świetnie – wystarczy jedna. Masz ochotę spróbować także pajacyków i brzuszków?

Wydrukuj dwie lub trzy tabelki i wpisz je osobno.

3. Twój pierwszy wynik

Na początek sprawdźmy, ile dasz radę zrobić! Wybierz wyzwanie i spróbuj – ale pamiętaj, by wykonywać je spokojnie i prawidłowo. Nie chodzi o to, żeby bolało czy żebyś się wyczerpał. Zatrzymaj się wtedy, gdy poczujesz, że wystarczy.

To będzie Twój **wynik początkowy** – czyli punkt startu! Zapisz go w tabelce, a za tydzień porównasz, co się zmieniło.

4. Plan wyzwania

Ćwiczymy razem od poniedziałku do soboty. W niedzielę robimy przerwę – nawet sportowcy mają dzień odpoczynku! **Każdego dnia spróbuj zrobić swoje ćwiczenie cztery razy, ale nie od razu!** Rozłóż to na cały dzień – na przykład raz rano, raz po szkole, raz po obiedzie i raz wieczorem. Dzięki temu Twoje ciało ma czas na odpoczynek. W tabelce znajdziesz miejsce na swoje uwagi – napisz, czy trening był superlekki, zwyczajny, czy naprawdę męczący.

5. Sprawdźmy co osiągnęliśmy!

Minął tydzień? Świetnie! Czas na wielki finał – w poniedziałek powtarzasz próbę z pierwszego dnia. Policz, ile uda Ci się zrobić teraz. Zobaczysz, że Twoje ciało potrafi w ięcej niż tydzień temu – to prawdziwa magia ruchu! **Każde dodatkowe powtórzenie to Twój nowy rekord i powód do dumy.**

Pamiętaj – Magmisiowe Wyzwanie to zabawa i zachęta do aktywności. To nie są zawody ani rehabilitacja. Jeśli jesteś zdrowy, traktuj je jako sposób dbania o kondycję. Masz wątpliwości lub problemy zdrowotne? Porozmawiaj z dorosłym. A jeśli podczas wyzwania coś przestanie Ci pozwalać ćwiczyć – zatrzymaj się, odpocznij i wróć wtedy, gdy poczujesz się lepiej.

MAGMED

🌐 rehabilitacja.malopolska.pl

MAGMISIOWE WYZWANIE

Nazwa ćwiczenia
Imię
Wynik początkowy
Data rozpoczęcia

Dzień	Godzina treningu 1	Godzina treningu 2	Godzina treningu 3	Godzina treningu 4	Uwagi
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela	Odpoczynek				

Data zakończenia
Wynik finalny

MAGMED

🌐 rehabilitacja.malopolska.pl