

Witam Was bardzo serdecznie. Kolejny tydzień zdalnej nauki za nami.

Nie zapominajcie, że czynny wypoczynek jest bardzo ważny, zachęcam więc do czynnego udziału w ćwiczeniach – szczególnie, że wszyscy obecnie jesteśmy trochę „unieruchomieni”.

Ruszajcie się, ćwiczcie – każdy na miarę swoich możliwości.

Gdy jest sprzyjająca pogoda, wychodźcie na podwórko ćwiczyć, pospacerować, pobiegać, pojeździć na rowerze.

Na poniedziałek proponuję filmik nt. poprawnej rozgrzewki, wykonajcie poprawnie wszystkie proponowane ćwiczenia. Na pewno wiele z tych ćwiczeń znacie i wykonujecie.

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPinpL0>

We wtorek wykonajcie ćwiczenia na własnym ciężarze ciała, jak na załączonym filmiku.

<https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, bezpiecznym miejscu do ćwiczeń, wywietrzeniu pokoju i kto lubi ... o muzyce. Powodzenia! Dacie radę!

Pozdrawiam.