

Na **poniedziałek** i **środę** polecam trening cardio.

Propozycję ćwiczeń przedstawionych w filmiku można podzielić na dwie lekcje, każdy ćwiczy na miarę swoich możliwości!

Trening cardio to ćwiczenia wytrzymałościowe dotleniające organizm, poprawiające pracę układu krążenia oraz kondycję organizmu. Trening cardio nazywany jest też treningiem tlenowym. Zwiększa ilość oddechów na minutę oraz przyspiesza tętno, co sprawia, że komórki i tkanki mięśniowe są lepiej dotlenione. Pozwala również dość szybko pozbyć się zbędnych kilogramów.

Trening cardio nie musi koniecznie polegać na bardzo wyczerpujących i intensywnych ćwiczeniach, może to być także **bieganie**, spacer szybkim marszowym krokiem przez minimum 30 minut, nieprzerwana jazda na rowerze bądź rowerku stacjonarnym, pływanie lub wykonywanie innych ćwiczeń aerobowych.

Oczywiście ćwicząc, dostosuj tempo do swoich możliwości!!

<https://www.youtube.com/watch?v=oTqm40lJbwg&list=RDCMUcbFu9bCnKZhBeDUYIBVtnjQ&index=15>

We **wtorek** wykonajcie ćwiczenia na zdrowy kręgosłup. W obecnym czasie większość czasu spędzacie przed komputerem, biurkiem i Wasze mięśnie kręgosłupa są osłabione. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa można wykonywać codziennie.

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>



W wolnym czasie zachęcam również do ćwiczeń! Ruch to zdrowie!