

Przedświąteczne ćwiczenia rozmachowe



- wytrzep dywan - mocno się zamachnij i uderzaj z całej siły



- zbieraj kurze - podskakuj i sięgaj wysoko, wyciągaj ręce najwyżej jak potrafisz



- wypoleruj lustro lub okno - wyciągaj ręce do góry, staraj się sięgnąć jak najwyżej, pomyśl, że twoje ręce to wycieraczki samochodowe i wykonuj ich ruchy



- wytrzep dokładnie swoje poduszki - weź je w ręce i potrząśnij z całych sił



- weź miotłę i energicznie nią zamiataj - w lewo, w prawo, w lewo, w prawo

