

Dzień dobry!

Przypominam o codziennych ćwiczeniach w bezpiecznym miejscu, pamiętaj o ograniczeniach w Twoim miejscu ćwiczeń /pokoju/, najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo! Wykonuj ćwiczenia bezpiecznie.

Nie zapomnij o rozgrzewce!! wietrzeniu pokoju!

Jeżeli lubisz włącz ulubioną muzykę.

Ćwiczenia zakończ rozciąganiem i wyciszeniem organizmu – np. głębokie wdechy i wydechy.

Na poniedziałek i wtorek proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem, chustą, jak na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4&t=70s>

W poniedziałek wykonaj 25-30 ćwiczeń, każde po 8 – 10 razy, a we wtorek wszystkie 33, po 10 – 12 powtórzeń.

Przypomnę, codziennie kilka godzin spędzasz przy komputerze, wykonywanie różnych ćwiczeń, ruch, spacer są teraz bardzo ważne! **Zachęcam! Dbaj o zdrowie!**