

Dzień dobry !

I tym razem lekcja w-f na odległość 😊

W ramach urozmaicenia dnia – przerywając naukę przy komputerze - dzisiaj wykorzystamy schody (mogą być w domu lub na zewnątrz) wystarczą nam dwa stopnie :



© Can Stock Photo - csp29586288

1. Wejdź na pierwszy stopień prawą nogą i na drugi lewą, następnie dołącz prawą stań obunóż na drugim stopniu i teraz zejź kolejno w dół i się zatrzymaj. Powtórz to 10 razy!
2. Wskocz dwoma nogami na pierwszy stopień i zeskocz uginając lekko kolana. Powtórz 10 razy!
3. Ustaw się bokiem do schodów – wejdź bokiem kolejno na dwa stopnie i zejź w dół – teraz zrób to truchcie i tak na zmianę po pięć razy.
4. Stań na pierwszym stopniu i powoli zrób skłon w przód – staraj się dotknąć rękoma jak najniżej i wytrzymaj przez chwilę w te pozycji.
5. Zrób 10 przysiadów na całych stopach.
6. Powtórz ćwiczenie nr 1,2,3,4,5

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski