

Dzień dobry w środę!

Kolejna lekcja w-f na odległość 😊

W ramach urozmaicenia dnia dzisiaj wykorzystamy schody (mogą być w domu lub na zewnątrz) wystarczy nam dwa stopnie :

1. Wejdź na pierwszy stopień prawą nogą i na drugi lewą, następnie dołącz prawą stań obunóż na drugim stopniu i teraz zejdź kolejno w dół i się zatrzymaj. Powtórz to 10 razy!
2. Stań w rozkroku, zrób kilka skłonów w przód głęboko oddychając.
3. Maszeruj w miejscu klaszcząc w dłonie pod unoszonym kolaniem.
4. Połóż się na brzuchu i patrz w sufit przez „okulary”
5. Powtórz ćwiczenie nr 1,2,3,4

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski