

Dzień dobry !

Kolejny w-f na odległość 😊

Dzisiaj wrócimy do schodów (mogą być w domu lub na zewnątrz) wystarczą nam dwa stopnie :

1. Wejdź na pierwszy stopień prawą nogą i na drugi lewą, następnie dołącz prawą stań obunóż na drugim stopniu i teraz zejźdź kolejno w dół i się zatrzymaj. Powtórz to 10 razy!
2. Stań w rozkroku, zrób kilka skłonów w przód głęboko oddychając.
3. Wskocz dwoma nogami jednocześnie na pierwszy stopień i zeskocz z niego na dwie nogi. Powtórz 10 razy
4. Teraz krążymy tułowiem w prawo i lewo po 8x
5. Powtarzaj ćwiczenie 1 tylko, że tym razem zrób to w biegu.
6. Oddychaj głęboko – wdech nosem – wydech ustami.
7. Jeśli masz siły powtórz zestaw po krótkim odpoczynku.

Miłego dnia!

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski