

Dzień dobry wszystkim !

Dziś lekcja w-f na odległość 😊

W ramach urozmaicenia dnia dzisiaj zrobimy obwód stacyjny. Każde wymienione niżej ćwiczenie wykonuj w czasie 30 sekund i po nich 30 sekund odpoczywaj. Ubierz się w wygodne ciuchy, połóż na podłodze koc lub karimatę.

Otwórz okno i wywietrz pokój co najmniej 2 minuty, proponuję włączyć ulubioną muzykę..... /oby nie disco-polo/

1. Na początek – przysiady pamiętaj 30 sekund!!! Tempo dowolne
2. Pajacyk w dowolnym tempie 30 sekund
3. Deseczka w leżeniu przodem 30 sekund
4. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – klaszczemy pod kolanami 30 sekund
5. Leżenie tyłem – brzuszki 9 zaprzyj nogi i ugnij kolana 30 sekund
6. Siad rozkroczny skłony tułowia do prawej i lewej stopy na zmianę 30 sekund
7. Pompka – chłopcy w podporze leżąc przodem, dziewczyny w klęku podpartym 30 sekund
8. Głęboki wdech nosem i wydech ustami 30 sekund

Minęło 8 minut – teraz odpocznij 2 minuty i powtórz cały obwód jeszcze raz!!!

Jeśli dasz radę możesz kontynuować po raz trzeci – brawo TY!!!!

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

„Ruch jest w stanie zastąpić niemal każdy lek, a wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” - dr Oczko

Pozdrawiam Witold Piotrowski