☺Drogie dziewczyny z klasy 5 A ☺

I jak poszło ? Pierwszy tydzień za Nami. Udało się znaleźć trochę czasu i miejsca na krótki trening fizyczny ? Udało sie namówić Rodziców , których sytuacja zmusiła do zdalnej pracy w domu ? Bądźcie ambasadorami aktywności ruchowej w domu ☺☺☺ Wiem że nie jest łatwo, ale wierze w Was i liczę na to że po powrocie do szkoły wasza sprawność będzie imponująca ☺☺☺ Na naszą odporność wpływa też aktywność fizyczna. Nie zapominajcie o zdrowym śnie i prawidłowym odżywianiu ☺

Pamiętajcie ,że do szkoły nie chodzi tylko głowa ☺☺☺

UWAGA !!! W czasie cwiczeń pamiętajcie o odpowiednim stroju. Uważajcie na domowe sprzęty, lampy i zwierzęta domowe :) Może czasami spacer w lesie albo bieg (z psem ☺) ale nie w grupie .

Na kolejny tydzień polecam kontynuację podanych ćwiczeń z małymi zmianami , jeżeli za dużo powtórzeń i czujecie się zmęczeni proszę zrobić mniej . Dostosuj tempo i ilość do swoich możliwości.☺

Proponuję na tydzień 23-27 marca do wyboru jeden z dwóch zestawów ćwiczeń :

1.

- 3 serie po 10 przysiadów,
- 3 serie po 10 pajacyków,
- od 1 do kilku pompek,
- 10 skłonów w przód(nie uginamy kolan, jak uda się dotknąć palcami rak do podłogi to rewelacja ☺
- 3 serie wymachów nóg w tył , a potem w bok(10 razy prawa i lewa noga, można przytrzymać się poręczy krzesła)
- ćwiczenia rozciągające (siad prosty - 4 razy po 10 sekund skłon do kolan)
- siad rozkroczny 5 razy po 10 sekund skłon do prawej i lewej nogi na przemian

2. Zestaw ćwiczeń w formie zabawy z komputerem. Postępujecie według podanej na stronie instrukcji , a RULETKA wybierze dla Was ćwiczenie . Ćwiczymy 8 minut. Chociaż wiem, ze niektórzy z Was dadzą rade dłużej ☺ Może zaproście do ćwiczeń kogoś z członków rodziny.

https://damianrudnik.com/wfwdomu/

POWODZENIA ☺ DO PRACY ☺ NIE DAJMY SIĘ WIRUSOWI ☺ POZDRAWIAM ☺

Halina Koput ☺