Drogie dziewczyny z klasy 7 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 wierzę 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 !!! Pamiętajcie o odpowiednim stroju do ćwiczeń. Uważajcie na domowe sprzęty, lampy i zwierzęta domowe :) Może czasami spacer w lesie , może bieg ☺ ale nie grupowo .

Proponuję na tydzień 23-27 marca kontynuacje zestawów . Przypominam - ćwiczcie tyle ile dacie rade i na ile pozwalają warunki w domu i chęci ale nie rezygnujcie zupełnie z ruchu !!! :

1. - 3 serie po 10 przysiadów,

   - 3 serie po 10 pajacyków

   -3 serie po 10 brzuszków

   - od 5 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, potem wymachy w bok (10 razy prawa i lewa noga, można przytrzymać się krzesła)

   - ćwiczenia rozciągające (siad prosty – 10 razy po 10 sekund skłon do kolan)

   - siad rozkroczny 10 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, że niektóre z Was dadzą radę dłużej ☺ Może zaproście do ćwiczeń kogoś z członków rodzin . Podglądajcie ćwiczenia na podanej stronie, jeśli macie dostęp do komputera. Jeśli nie to polecam zestaw nr 1 .**
   https://damianrudnik.com/wfwdomu/
3. **Zestaw ćwiczeń do wyboru z cyklu 6-sześciominutówki z Ewą Chodakowską Zestawy super, ćwiczę razem z Ewa i z Wami 3 zestawy dziennie ☺☺☺**
   https://www.youtube.com/watch?v=ikx76gZqEXc

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

Halina Koput ☺