Pamiętajcie! Ruch to zdrowie - ruch to życie, a codzienna aktywność ruchowa stanowi niezbędny element naszego zdrowia.
W ramach akcji Zostań w domu - ćwicz proponuję dzisiaj zajęcia domowego Fitness ale prowadzone w języku angielskim. Będziecie zatem mogli doskonalić nie tylko formę fizyczną, ale również szlifować swój j. angielski.
1.Wykonaj dowolną rozgrzewkę np. włącz film Turbo rozgrzewka:
<https://liblink.pl/nVnfmQGM2n>
lub wykonaj ćwiczenia według podanego poniżej scenariusza:
Bieg w miejscu,
Pajacyki,
W miejscu - skip A (lub pół skip),
W miejscu - skip C (lub pół skip),
W truchcie w miejscu krążenie ramion w przód i w tył,
W staniu wymachy ramion przed sobą i nad głową,
W podporze przodem (jak do pompki) naprzemienne dostawianie lewej i prawej nogi do dłoni (pozycja wykroku),
W staniu skręty tułowia w prawo i lewo,
W staniu wymachy prawej a następnie lewej nogi w przód i w tył,
W staniu wymachy prawej a następnie lewej nogi w bok,
Dowolne ćwiczenia rozciągające.
2. Włącz trening i ćwicz:
<https://liblink.pl/qgyqhvOker>
3. W końcowej części zajęć wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających i uspokajających np.:
<https://liblink.pl/gESuuNYWr2>
lub według własnej inwencji.
W treningu tym uwzględnionych zostało szereg ćwiczeń, które znacie z  lekcji wychowania fizycznego. Są to naprawdę proste ćwiczenia, nie wymagające żadnego sprzętu - szczerze polecam.