… I POĆWICZ NIECO!

Czas społecznej kwarantanny w związku z pandemią koronawirusa, sprawia, że doskonałym sposobem kształtowania sprawności fizycznej są ćwiczenia domowe. Tego typu trening, minimum 30- minutowy pozwoli poprawić wasze zdrowie, kondycję oraz sylwetkę. Wystarczy Wam mata i ciężar własnego ciała. Intensywność i rodzaj ćwiczeń zależą od Was, waszej kondycji i pomysłowości. Pamiętajcie jedynie o krótkiej rozgrzewce, która zwiększy wasze możliwości wysiłkowe oraz zmniejszy ryzyko kontuzji.
Świetną formą treningu w domu jest trening obwodowy. Polega on na wykonywaniu bezpośrednio po sobie od 6 do 10 ćwiczeń (np. pompki, przysiady, deska, rowerek, wykroki w przód, ćwiczenie padnij- powstań, itp.). Każde ćwiczenie powtarzamy około 10 razy lub 30 sekund, po czym bez żadnego odpoczynku przechodzimy do następnego. Po skończeniu pełnego obwodu dajemy sobie od 2 do 4 minut na wyrównanie oddechu i powtarzamy całość 3-5 razy. Jest to jedynie przykład z którego warto skorzystać. Możecie wesprzeć się również ćwiczeniami szeroko dostępnymi w internecie, czy poruszać się przy muzyce. Nie siedźcie przed ekranami swoich komputerów, odżywiajcie się zdrowo i myjcie ręce.
Przypominamy Wam, że wychodzenie na świeże powietrze nie jest zakazane. Właściwie wręcz przeciwnie. Przy zachowaniu rozsądku jest konieczne!
Spacer z psem, trucht, jazda na rowerze, prace w ogródku- tak. Ale indywidualnie!!!
Pamiętajcie, że nie możecie gromadzić się w grupach!!!
Wierzymy w waszą kreatywność, determinację i systematyczność!
Zatem do roboty!!!
Poniżej kilka linków do ćwiczeń:
https://www.youtube.com/results?search_query=jk+sport+zabawy+z+dzieckiem+w+domu+odc.+1
https://www.youtube.com/watch?v=ISzEqgFekDE
https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a349147

Pozdrawiamy wszystkie szkolne dzieciaki!
Trzymajcie się zdrowo-
Wasi Wuefiści.