

klasa 5

Wygląda moi drodzy na to, że przez jakiś czas nie będziemy się spotykać. Spróbuję was trochę zrelaksować

Będę wam przysyłał filmiki z youtube, na których będą ćwiczenia do zabijania nudy. Czasami podeślę wam jakiś mądry artykuł do poczytania. Przede wszystkim jednak chciałbym zwrócić waszą uwagę na problem jak brak ruchu wpływa na wasze ciało. Przez to zamknięcie jesteśmy trochę jak na stacji kosmicznej. Chciałbym abyście zobaczyli na początek jak i dlaczego kosmonauci ćwiczą w kosmosie

<https://youtu.be/idpUDvhfrFw>

Chciałbym zwrócić waszą uwagę na dietę. Kiedy mało się ruszamy powinniśmy ograniczyć ilość jedzenia! Inaczej wyhodujemy sobie spore ilości sadełka na potem. Warto jeść owoce i warzywa, a trochę ograniczyć słodycze.

Ostatnio Ćwiczyliśmy leżenie przewrotne, przerzutne i mostek, a także przewroty. Dla większości te ćwiczenia nie były kłopotem, jednak reszta powinna trochę popracować. Dzisiaj tylko przewrót w przód na filmiku – nie wykonywać! Podpatrzeć zastanowić się. Później spróbujemy to zrobić, ale musimy najpierw się rozgrzać i znaleźć przyjazne miejsce w domu. Teraz tylko obejrzyjcie!

https://youtu.be/rx0-yEXz_jQ

Do zobaczenia!
WG