

Dzień dobry

Witam wszystkich. Mam nadzieję, że pamiętacie o codziennej dawce ruchu. Zachęcam wykorzystujcie różne formy aktywności na świeżym powietrzu ale także zachęcam do sięgania po materiały do ćwiczeń do wykonania w domu.

Dzisiaj proponuję **ćwiczenia stabilizacji** wzmacniające gorset mięśniowy. Po wykonaniu krótkiej rozgrzewki zachęcam do wykorzystania jednego z przesłanych materiałów. Pierwsze są mniej wymagające i adresowane bardziej do dziewcząt. Ostatni link zawiera ćwiczenia bardziej intensywne podzielone na kolejne rundy z krótką przerwą wobec czego będą bardziej nakierowane na potrzeby chłopców. Jeżeli zdecydujecie się wykorzystać ten materiał po rozgrzewce wykonajcie 1 rundę a jeżeli będziecie mieli możliwość to dopiero 2 i 3 rundę. Pamiętajcie ćwiczymy na miarę swoich możliwości.

https://www.youtube.com/watch?v=SWiz_DwB3DQ

https://www.youtube.com/watch?v=YWLPFrIZZ_I

<https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyl>

Pozdrawiam

A. Radzikowska