

Dzień dobry.

Witam wszystkich fanów świetlicy.

Dzisiaj chcę, abyście trochę czasu poświęcili na mały, lecz codzienny trening.

Zapraszam do ćwiczeń:

1. **Stań prosto, łopatki ściągnięte** – unieś jedną rękę wyprostowaną bokiem do góry- dotknij do ucha i powoli opuść rękę wzdłuż ciała; to samo wykonaj drugą ręką. Powtórz ćwiczenie po 3 razy (każdą ręką).

2. **Kolej na nogi.** Stań prosto, unieś jedną nogę wyprostowaną w bok- nie za wysoko i powoli ją opuść, z drugą nogą zrób to samo. I tak każdą nogą zrób to 3 razy.

3. **Wróćmy do rąk:** stojąc prosto, unosimy obydwie ręce do przodu - 1- do góry- 2- z góry do boku – 3. I tak 3 razy.

4. Teraz stojąc prosto: ręce wzdłuż ciała – odwracamy głowę i górną część ciała raz w jedną, raz w drugą stronę – nogi nieodrywamy od podłogi. Powtarzamy to po 3 razy w każdą stronę.

5. **Czas na kolana:** stojąc prosto, ręce wzdłuż ciała, uginamy kolana- do przodu i prostujemy. Powtarzamy 3 razy.

6. Mamy już rozgrzane ciało więc możemy przejść do pajacyka. Każdy niech wykona 3 pajacyki.

Wszystkie te ćwiczenia można wykonywać samemu lub w kilka osób, jeśli jest na tyle miejsca.

Spróbujcie, też samemu opracować zestaw ćwiczeń, który możecie wykonywać codziennie w domu. Na pewno nie będziecie się nudzić, jeśli zaprosicie na swój trening kogoś z rodziny. Jak już uznacie, że staliście się silniejsi: to poćwiczcie przysiady, skłony tułowia lub pompki. Wszystko to wpłynie na waszą kondycję.

Możecie też skorzystać też z ćwiczeń pokazanych na różnych stronach internetowych, ale zachęcam jednak do samodzielnego opracowania prostych ćwiczeń i wykonywania ich z osobą dorosłą.

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs> – taniec zygzak - wesole ćwiczenia

https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M - ćwiczenia z rodzinką

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE> - trening z piłką

Życzę ciekawych i udanych ćwiczeń. Wychowawca B. Smutek