

W dalszym ciągu proszę pamiętać o domowej aktywności fizycznej. Codziennie około 30 minut przeznaczamy na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Najpierw rozgrzewka (10 minut ruchu w miejscu lub jazda na rowerku stacjonarnym lub zabawy hula-hop plus rozciąganie - 5 minut). Następnie 15 minut ćwiczenia ogólnorozwojowe (brzuski, nożyce pionowe i poziome, "deska", "pompki", pajacyki, przysiady, itp. Liczba powtórzeń 6-12. Liczba serii 4-8. Liczbę powtórzeń i serii proszę dostosować do aktualnego stanu fizycznego. Jako pomoc w wykonywaniu ćwiczeń polecam materiały ze stron internetowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=J8AnSLUsKGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=pBnOoGMy5KU>

Podczas osłabienia organizmu (choroby) należy zaniechać wykonywanie ćwiczeń