

Dzień dobry!!

Kochani zachęcam do wykonania zestawu ćwiczeń tym razem przy pomocy kilku sprzętów, które na pewno macie w domu.

Potrzebny sprzęt:

- 2 x butelka z wodą 0,5 litra / puszka pomidorów / groszku / kukurydzy itp. (pełna i zamknięta)
- 2 x butelka z wodą 1-1,5litra (najlepiej niegazowana, szczelnie zamknięta)
- 1 x mata do ćwiczeń, opcjonalnie ręcznik kąpielowy.

Jak już przygotujecie sprzęt to zachęćcie do ćwiczeń mamę, tatę siostrę i brata i odpalajcie filmik.

https://www.far.org.pl/aktualno%C5%9Bci/aktualne/18016-2020-03-24_film_trening-funkcjonalny-do-wykonania-w-warunkach-domowych.html

Pamiętajcie aby każde ćwiczenie wykonywać w miarę własnych możliwości, najlepiej pod kontrolą tak aby nikomu nic się nie stało.

Powodzenia!!!

Prześlijcie zdjęcia jak wam idzie wspólny trening.

Na adres: r.sychowski@pzks.edu.pl