

Dzień dobry,

Dzisiaj chciałabym, abyś zadbała/zadbał o swoją koordynację ciała i o to, żeby ćwiczyła prawa oraz lewa strona ciała.

Oto kilka zdjęć, które Ci w tym pomogą. Proszę wykonaj każde ćwiczenie po 5 razy. Powodzenia!



lepiej odczuwasz swoje ciało.

Wzmacniasz swoje mięśnie,



ćwiczysz równowagę ciała.

Rozciągasz mięśnie kręgosłupa,



Ćwiczysz mięśnie brzucha i nóg.



Rozciągasz mięśnie nóg, ćwiczysz równowagę, dbasz o kręgosłup.



Rozciągasz mięśnie nóg, wysmuklasz sylwetkę ciała.



mięśnie brzucha i nóg

Ćwiczysz równowagę, wzmacniasz



Możesz wziąć małą butelkę wody i podnieść ją do góry- zastąpi Ci ciężarek. Wzmacniasz swoją postawę ciała.

A teraz 5 razy zrób wdech i wydech nosem. Wypij też szklankę wody na zakończenie ćwiczeń.

Dziękuję

Aneta Trojanowska