Lekcja WF w domu - pamiętaj, ćwicz i ruszaj się codziennie!!

Pamiętaj czym grozi brak ruchu:

<https://www.youtube.com/watch?v=YJN-0B76bGQ>

Jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych?

Przeczytajcie proszę ten krótki artykuł, jak należy prawidłowo przygotować się do ćwiczeń fizycznych.

[https://tipy.interia.pl/artykul\_9685,jak-przygotowac-sie-do-cwiczen-fizycznych.html](https://tipy.interia.pl/artykul_9685%2Cjak-przygotowac-sie-do-cwiczen-fizycznych.html)

Warto się do tych zaleceń stosować .

Wyszperana w zasobach YouTube. Zestaw ćwiczeń Nr 1

# <https://www.youtube.com/watch?v=DU50A6s-Kkc>

# Rozgrzewka, jak rozpocząć WF w domu

# <https://www.youtube.com/watch?v=xvoGo24Zw_c>

# Domowe lekcje WF z Drużyną Energii

# <https://www.youtube.com/watch?v=2bldKNFVfIc>

# WF w domu. Ćwiczenia na kręgosłup. Izabela Zatorska-- Pleskacz.

# <https://www.youtube.com/watch?v=_6UF5ZfpAQA>

# ABS TRENING - PIĘKNY BRZUCH W 10 MINUT

Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa!!!

Ćwiczcie kiedy możecie i macie ochotę , ale z zachowaniem maksimum bezpieczeństwa. Zadbajcie o dostateczną ilość miejsca. Ćwiczcie z dala od niebezpiecznych przedmiotów , które możecie strącić lub w nie uderzyć. Zadbajcie o dostateczną ilość tlenu, otwórzcie okno , balkon.

**Pamiętajcie ćwiczymy tylko i wyłącznie przy obecności w domu osoby dorosłej i pod jej opieką!**

Polecam ćwiczenia z mistrzami sportu:

<https://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu/ambasador/13#ex-5>

Kontrolujcie swoją wagę, proponuje przeczytać i obliczyć sobie swoje BMI.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html>

Pozdrawiam

S. Włoch