

Nikommu nie muszę przypominać, że regularna **aktywność fizyczna** korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby.

Kompensuje nadmierne unieruchomienie związane z nauką, odrabianiem lekcji, oglądaniem telewizji, pracą przy komputerze.

Często mówi się, że aktywność ruchowa daje nam endorfiny – hormony szczęścia, a tych w najbliższym czasie będziemy niewątpliwie potrzebować wiele. Dlatego chciałabym, żebyście oprócz aktywności na naszych lekcjach wirtualnych skorzystali również z propozycji umieszczanych w tej zakładce.

10 ćwiczeń z krzesłem, , które mogą być świetnym przerywnikiem zwłaszcza od pracy przy wszelkiego rodzaju biurkach i stołach. Ćwiczenia z krzesłem często polecane są jako świetne urozmaicenie codziennych treningów domowych. Trenując z tym elementem domowego wyposażenia wzmocnisz mięśnie nóg i ramion, dopracujesz także mięśnie brzucha czy pleców. Niektóre ćwiczenia będą wręcz dużo łatwiejsze do wykonania, kiedy wykorzystasz do nich krzesło. W szczególności przysiady, czy ćwiczenia, w których krzesło jest miejscem podporu. Dzięki temu stają się lżejszą formą bazowych ćwiczeń, które w normalnych warunkach wykonalibyśmy choćby na podłodze.

1. https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8&feature=emb_logo

10 ćwiczeń mięśni brzucha dla początkujących

https://www.youtube.com/watch?v=QbbNPOQVCZo&feature=emb_logo

Jak zrobić szpagat ?

https://www.youtube.com/watch?v=6P1dbUWLW_g

Zumba dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=TI-Thsr9VFA>

Podstawowe kroki w aerobiku

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>