**Ćwiczenia dla Piotra K, Patryka K**

**Temat: Zaprawa ogólnorozwojowa na świeżym powietrzu**

[**https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes-la.facebook.com%2Fmksparasol**](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes-la.facebook.com%2Fmksparasol)



Zestaw ćwiczeń, które można wykonać w parku, w lesie, na polach czy łące:

1. Lekki bieg z kontrolą oddechu
2. Podskoki z nogi na nogę z unoszeniem rąk ku górze
3. W staniu w lekkim rozkroku skłony z dotykaniem lewa ręką do prawej nogi i odwrotnie
4. Pajacyki
5. Marsz z wysokim unoszenie kolan

Po 30 minutach intensywnych ćwiczeń zrób sobie relaks:

Oddychaj głęboko, wspinaj się na pale i przejdź na pięty, następnie stań w rozkroku podnieś wysoko ręce nad głową i rób skręty całego ciała w prawo a następnie w lewo, oddychaj głęboko i miarowo.

Podziwiaj zieleń, kwitnące drzewa i słuchaj śpiewy ptaków.

*Wychodź na świeże powietrze codziennie, dbaj o swoje zdrowie, zachowuj zasady bezpieczeństwa, nie narażaj siebie i innych!*