***Aktywność naszych dziadków***

Aktywność na dworze

Masz dużo wolnego czasui nie masz co robić?

Wyjdź z domu i ćwicz!

Spacer: Przejście się bez konkretnego celu dla niektórych może być to odpoczynek nerwowy. Jest to czynność wykonywana podczas której spala się kalorie.

Jazda rowerem: Czyn ten realizuje się przez ruch nogami naciskając na pedały rowerowe oraz sterując kierownicą.

Bieg z kijkami: Normalne bieganie tylko że z specjalnymi kijkami.

Aktywność w domu

Nie chce ci się wychodzić z domu a chcesz schudnąć?

Idealne Ćwiczenia dla ciebie!

Joga domowa: Joga to dobry pomysł jeżeli chcemy spalić kalorie i stracić tkankę tłuszczową. Jest to także sposób na relaks.

Ćwiczenia na piłce: Pomagają schudnąć, wspomóc mięśnie oraz ukoić nerwy.

Rower stacjonarny: Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym są nudne ,ale skuteczne. W 30 minut można spalić nawet trzysta kalorii!

Wykonał:

Hubert Kucz 6a