

Dzień dobry. W związku z zaistniałą sytuacją i koniecznością ponownej zdalnej nauki, przesyłam Wam link do aplikacji, która pozwoli zachować sprawność fizyczną w warunkach domowych. Tak jak ostatnio proszę Was o pobranie aplikacji na telefon, jest ona prosta w obsłudze i daje ogromne możliwości ćwiczeń. Instrukcje są jasne i czytelne a do samych ćwiczeń nie potrzeba specjalistycznych sprzętów (w większości wypadków wystarczy ściana czy podłoga - co nie jest bez znaczenia w obecnej sytuacji :).

Większość z Was poznała tą aplikację na naszych lekcjach w formie rozgrzewki (7 minutowej), oraz podczas poprzedniej nauki zdalnej. Zapewniam, że to tylko czubek góry lodowej ;). Cały program proponuje dużo więcej. Znajdziecie tam:

1. 7 minutową rozgrzewkę
2. Polecane treningi na wybraną grupę mięśniową z dokładnymi opisami i odwołaniami do filmów instruktażowych na kanale YouTube.
3. 30 dniowe programy treningowe o różnych stopniach trudności, które zaangażują całe Wasze ciało i przeprowadzą Was płynnie przez kolejne ćwiczenia każdego dnia!

Zachęcam Was serdecznie do podtrzymywania własnej sprawności fizycznej (możecie ćwiczyć również z waszymi bliskimi _ bądźcie ich instruktorami w ten ciężki dla nas wszystkich czas). Pamiętajcie, że aktywność fizyczna to zdrowie a w zdrowym ciele, zdrowy duch!!!

link do omawianej wyżej aplikacji:

<https://liblink.pl/9QkeFzPyDO>

można też wpisać w sklepie PLAY na telefonie - 7 minutowe ćwiczenia -

Pojawi się zielona ikonka 7 - aplikacja jest bezpłatna :) !!!

Pozdrawiam serdecznie - Wasz nauczyciel WF-u