

**Temat: Prawidłowa rozgrzewka.**

Witam was serdecznie, mam nadzieje, że przy tej sytuacji jaka nas spotkała nie zapomieciecie o aktywności fizycznej 😊 Na pewno sporo czasu spędzacie przy komputerze, proponuje Wam dzisiaj porządną rozgrzewkę 😊

Zaczynamy 😊

1. Uchylcie sobie oko, wpuście trochę świeżego powietrza do waszego pokoju, możecie również wyjść na zewnątrz jeśli pogoda na to pozwoli.
2. Możecie sobie włączyć swoją ulubioną muzykę i przy niej ćwiczyć.
3. Włączcie sobie poniższy link i wykonujcie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Mam nadzieje, że solidnie wykonaliście ćwiczenia 😊

Pozdrawiam Was gorąco, pamiętajcie dbajcie o siebie, przestrzegajcie zasad higieny, zdrowo się odżywiajcie i pamiętajcie o aktywności fizycznej 😊

Do zobaczenia