

Kochani !!!!

W tym tygodniu proponuję Wam kilka łatwych ćwiczeń rozciągających, które może trochę poprawią Wasze samopoczucie w tych trudnych dniach.

ZALETY ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH MIĘŚNIE

- zwiększają napływ krwi od mięśni ciała
- rozluźniają mięśnie ciała
- zwiększają ruchomość stawów
- minimalizują ryzyko wystąpienia kontuzji
- poprawiają gibkość ciała
- zwiększają zakres ruchu
- zmniejszają poziom kwasu mlekowego w mięśniach
- przyspieszają potreningowy proces regeneracji mięśni
- przeciwdziałają przykurczom mięśni
- poprawiają samopoczucie
- wzmacniają więzadła
- uelastyczniają ścięgna
- poprawiają sylwetkę



Zerknijcie w wolnej chwili na poniższe proponowane ćwiczenia i linki, i wybierzcie coś dla siebie.

Link 1:

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Link 2:

https://www.youtube.com/watch?v=kkz_UCpxRk0

Link 3:

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

Link 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=N33qhFrO8hY>



ćwiczenie 1



ćwiczenie 6



ćwiczenie 2



ćwiczenie 7



ćwiczenie 3



ćwiczenie 8



ćwiczenie 4



ćwiczenie 9



ćwiczenie 5



ćwiczenie 10

Dla chętnych, tak jak w poprzednim tygodniu, proponuję do rozwiązania krzyżówkę obrazkową - tym razem z dyscyplin sportowych - zasady bez zmian.

Link do krzyżówki (skopiujcie):

<https://drive.google.com/file/d/1IWosVBfMTqFR9ibx6dfFejvMT3QQwknv/view?usp=sharing>

Dziękuję wszystkim, którzy przesłali mi prawidłowe rozwiązania poprzedniej i gratuluję szóstek i piątek :-)

Trzymajcie się zdrowo!!!!!!! mail: darioo23@wp.pl lub messenger