

ZADANIE NA DZIŚ

wtorek – 20.03.2018r

Wieczorem wykonaj co najmniej 30 minutową gimnastykę całego ciała.

Zrób rozgrzewkę, poruszaj wszystkimi stawami, wykonaj parę skłonów, poćwicz mięśnie brzucha, grzbietu i pośladki, poprzeplataj to wymachami rąk i nóg a na koniec nie zapomnij o rozciąganiu.

Taka codzienna gimnastyka pozwala zachować prawidłową sylwetkę, siłę zwinność i koncentrację. Wpływa na harmonię całego ciała i pozytywnie stymuluje nasz mózg. Może być także wykonywana rano.

I koniecznie przy ulubionej muzyce !