

KLASA VIIIA

Temat: Ćwiczmy aerobik.

Serdecznie witam Wszystkich!

Zapraszam do ćwiczeń.

Aerobik to trening, który – w zależności od typu wykonywanych ćwiczeń – pozwala schudnąć, wzmocnić mięśnie i rozciągnąć ciało. Aerobik powstał jako trening przeznaczony dla kosmonautów. Najlepiej ćwiczyć kilka razy w tygodniu od 25 do 30 minut. Zawsze bierzemy pod uwagę swoją aktualną formę fizyczną i dostosowujemy intensywność ćwiczeń do swoich możliwości.

Poniżej zamieszczam link:

<https://www.youtube.com/watch?v=VCKqBTm3k6o>

Życzę miłej zabawy. :)

nauczyciel w-f: Stefański J.