

Witajcie.

W tym tygodniu kolejne propozycje ćwiczeń, w dalszym ciągu z laską gimnastyczną. Pierwszy film to trening ogólnorozwojowy, kolejne (do wyboru) to ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawie barkowym, jakże ważnym dla kajakarza. Pamiętajcie wszelka aktywność fizyczna jest niezwykle ważna w okresie dobrowolnej kwarantanny w domu. Wiem, że macie sporo nauki z przedmiotów szkolnych, to jednak proponuję Wam aktywność fizyczną codziennie około 40 minut. Przecież to niewiele-prawda? Proponuję zastosować za każdym razem pierwszy film oraz jeden z dwóch dodatkowych.

Życzę wytrwałości.

Wiesław Rakowski

<https://www.youtube.com/watch?v=H29D4SHWx2U>

https://www.youtube.com/watch?v=lmbirs_W0d8

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