

FIT na wiosnę!

Po śpiącej zimie przychodzi radosna i pełna życia wiosna. Nie tylko misie i jeże budzą się ze snu zimowego, ale również dzieci i ich rodzice. Właśnie dlatego musicie się dobrze przygotować, żeby w pełni móc korzystać z uroków wiosny.

Poniższe ćwiczenia pomogą wam rozruszać mięśnie po długiej zimie.

Powtórz każde ćwiczenia 3 razy!

Dobrej zabawy!



rozciągnij się



ręce do nogi



łokieć do kolana



zrób przewróconą ósemkę



utrzymaj równowagę



potrząsaj ciałem