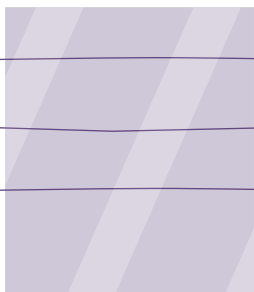
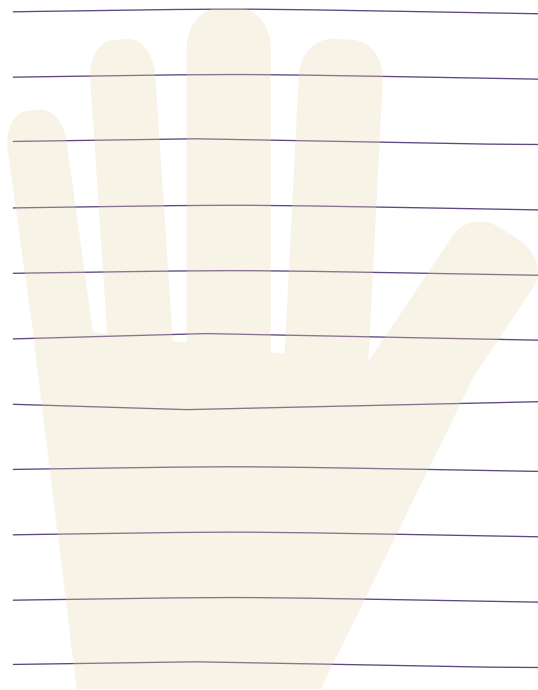


The cover features a teal background with a white zigzag pattern. In the center is a white circle with a dark purple border containing the title. Six stylized hands with different colored sleeves (purple, yellow, and orange) are reaching towards the center from the edges of the frame.

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

NOTATKI

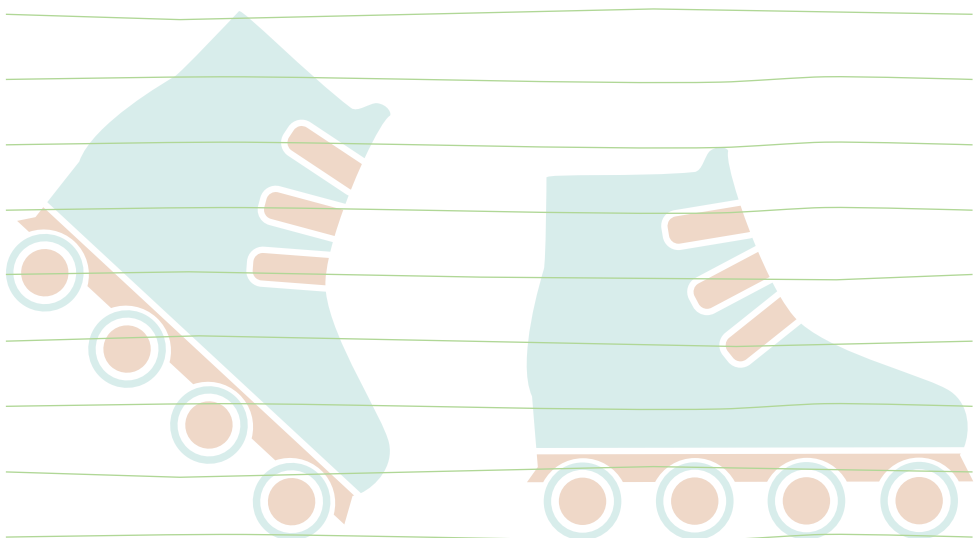




WIOSNA



NOTATKI



WSPÓLNE GOTOWANIE

WARZYWNO-OWOCOWE MIKSOWANIE - KOKTAJL OWOCOWY

Zmiksujcie razem coś zdrowego. Koktajl może zastąpić deser, nawodni organizm w ciepłe dni, a na pewno jest pyszny i bardzo łatwy do przygotowania. Młodsze dzieci można zaangażować do obierania i krojenia owoców, starsze z łatwością samodzielnie wykonają koktajl dla całej rodziny, angażując się w ten sposób do przygotowania np. deseru po wspólnym obiedzie.





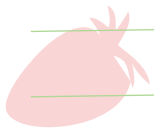
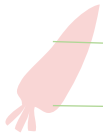
NASZA PROPOZYCJA?

Zblendujcie banana, mrożone truskawki i mleko. Dostarczycie dodatkowych witamin do organizmu, jeżeli dodacie do koktajlu np. świeży szpinak. Na pewno nie poczujecie jego smaku, a zdrowie podziękuje Wam za ten zielony dodatek.

CHCIELIBYŚCIE SPRÓBOWAĆ NOWYCH SMAKÓW? POTRZEBUJECIE INSPIRACJI?

Wspólnie z dziećmi poszukajcie w internecie przepisów na owocowe koktajle. Na pewno zakochacie się w tej witaminowej bombie.

NOTATKI

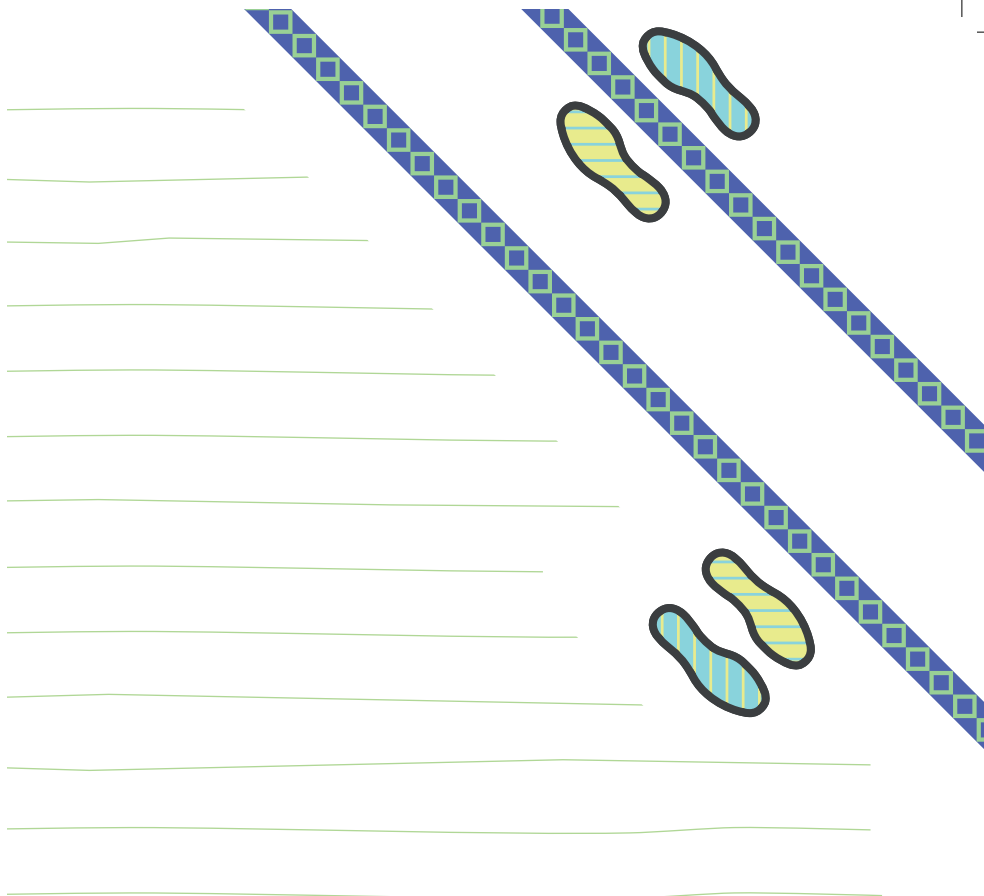


WSPÓLNE ZABAWY RUCHOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

BEREK INACZEJ

Tato, mamó - połóż dłoń na plecach swojego dziecka i zacznijcie razem biec. Ręki nie można oderwać od pleców, gdy Wasz partner ucieka. Gdy ręka oderwie się od pleców, następuje zamiana ról w parze.





POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI, CZYLI GRA W KLASY LUB W GUMĘ

Czas na przypomnienie sobie zasad zabaw z dzieciństwa. Każdy dorosły ma swoje ulubione zabawy z przeszłości - podzielcie się pomysłami z Waszymi pociechami i zaangażujcie całą rodzinę do wspólnych działań.

Może powrócą jakieś wspomnienia z dziecięcych lat?

A może Wasze dzieci znają nowoczesne wersje tych samych gier i zabaw?

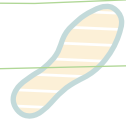
Spróbujcie uruchomić wyobraźnię i wymienić się pomysłami.

ALTERNATYWA DLA STARSZYCH DZIECI :

Zawody rodzic kontra dziecko w robieniu ćwiczeń na czas. Kto zrobi więcej powtórzeń?

1. Kto zrobi więcej pompek w czasie 30 sekund?
2. Kto dłużej będzie kołował piłkę jedną ręką?
3. Kto więcej razy przeskoczy obunóż przez skakankę w czasie 60 sekund?

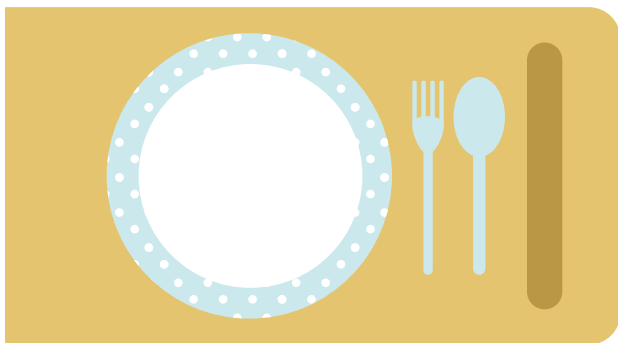
NOTATKI



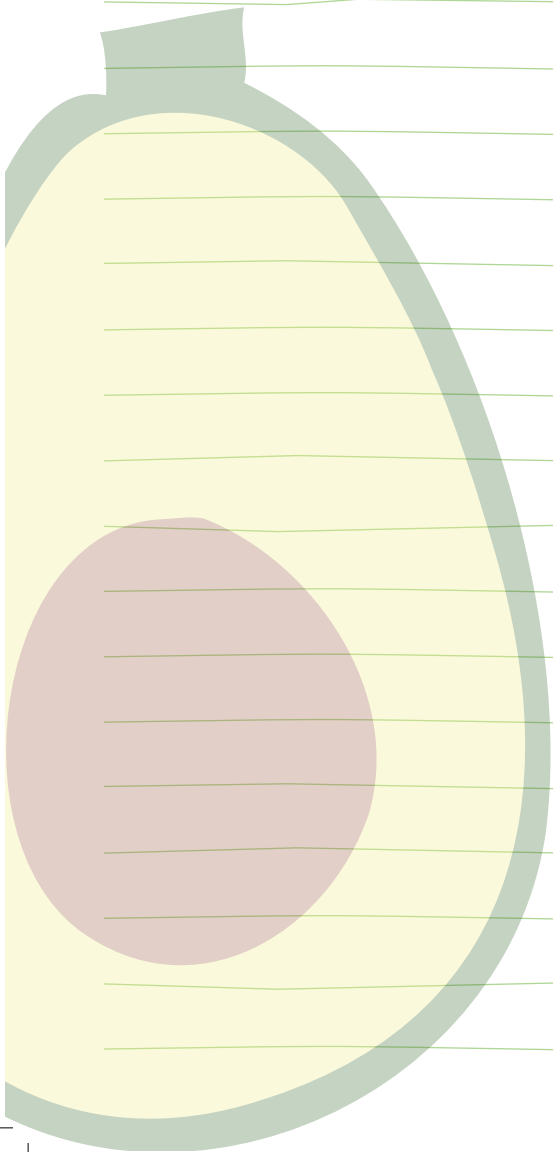
ŚNIADANIE DO ŁÓŻKA

NIEDZIELNE ŚNIADANIE DO ŁÓŻKA? CZEMU NIE!

Ustalcie kto tym razem będzie przygotowywał poranny posiłek. Rodzice? Dzieci? A może pary mieszane? Wykażcie się kreatywnością i przygotujcie coś pysznego. Pamiętajcie o dużej ilości warzyw i owoców! Podzielcie się obowiązkami - jeden zespół przygotowuje jedzenie, a drugi zmywa naczynia. W następny weekend zamiana ról. Pamiętajcie, żeby śniadanie zjeść wspólnie w jednym łóżku lub przy jednym stole ;) Nic tak dobrze nie smakuje, jak posiłek w towarzystwie najbliższych osób.



NOTATKI



RODZINNY MECZ W PIŁKĘ NOŻNĄ

RODZICE VS DZIECI

Rodzice grają przeciwko swoim pociechom. Jeżeli brakuje wam zawodników, zaproście znajomych lub sąsiadów do zabawy. Mecz jeden na jeden też jest świetną rozrywką. Czas trwania jednej połowy - 15 minut. Nie lubicie piłki nożnej? To może piłka siatkowa lub koszykowa?





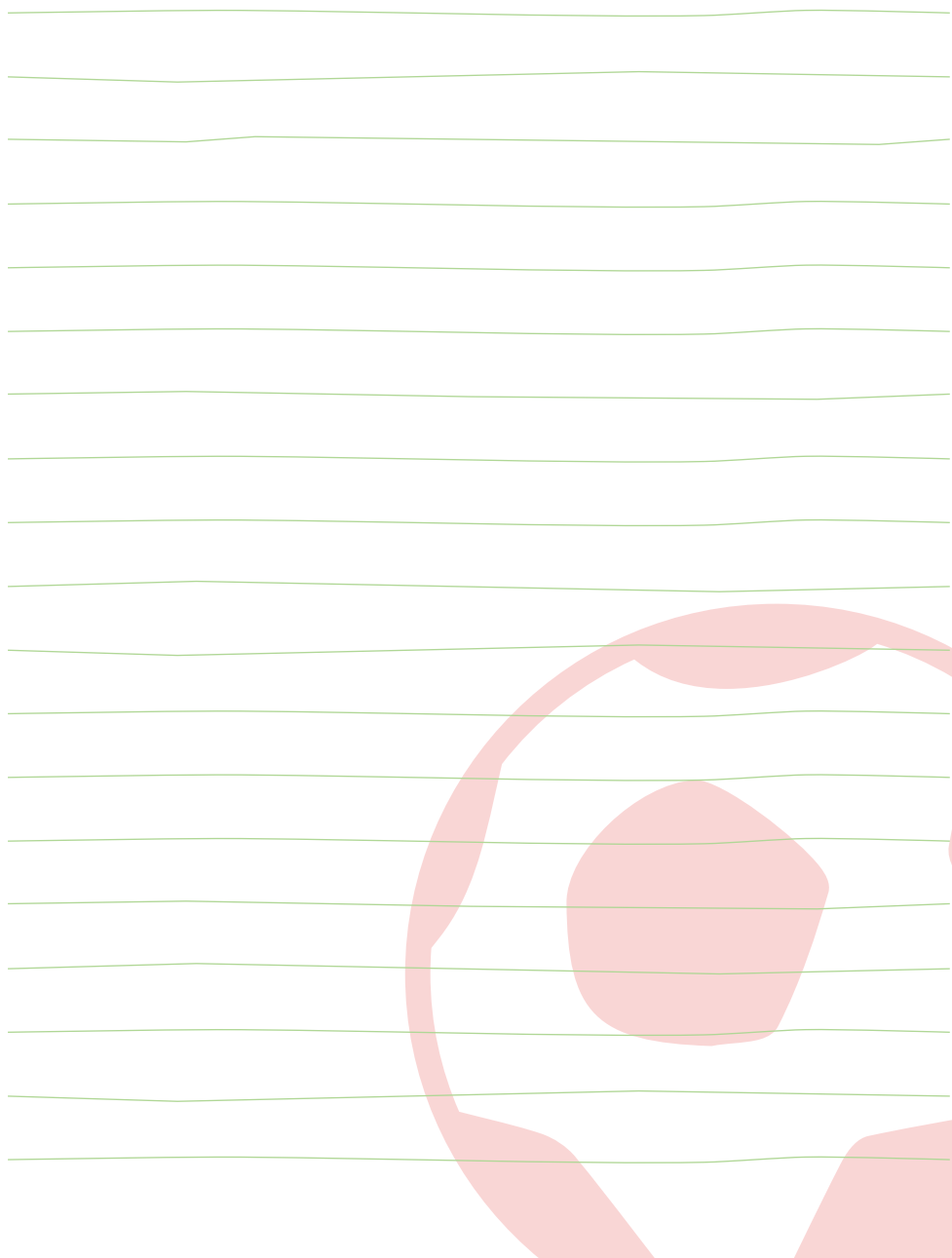
PAMIĘTAJCIE O ROZGRZEWCE PRZED MECZEM!

- Marsz w miejscu ok. 1min.
- Po ok. 1 minucie do marszu dołącz:
 - krążenia barków - 10 razy w przód/10 razy w tył
 - krążenia całych rąk - 10 razy w przód/10 razy w tył
- Trucht z wznosem ramion do góry, w bok i przód - 1-2minuty
- Naprzemienne wznosy kolan w przód - 15 powtórzeń na każdą stronę
- Naprzemienne wykopy w przód (max. na wysokość biodra) - 15 powtórzeń na każdą stronę
- Pajacyki - 20-30 powtórzeń

NA ZAKOŃCZENIE ROZGRZEWKI

- powolne krążenia głową - 5 razy w jedną stronę/5 razy w drugą stronę
- krążenia bioder - 10 razy w lewo/10 razy w prawo
- krążenia tułowia - 5 razy w jedną stronę/5 razy w drugą stronę
- krążenia nadgarstków - 10 razy na zewnątrz/10 razy do środka
- skrętoskłony - po 5 razy na stronę

NOTATKI



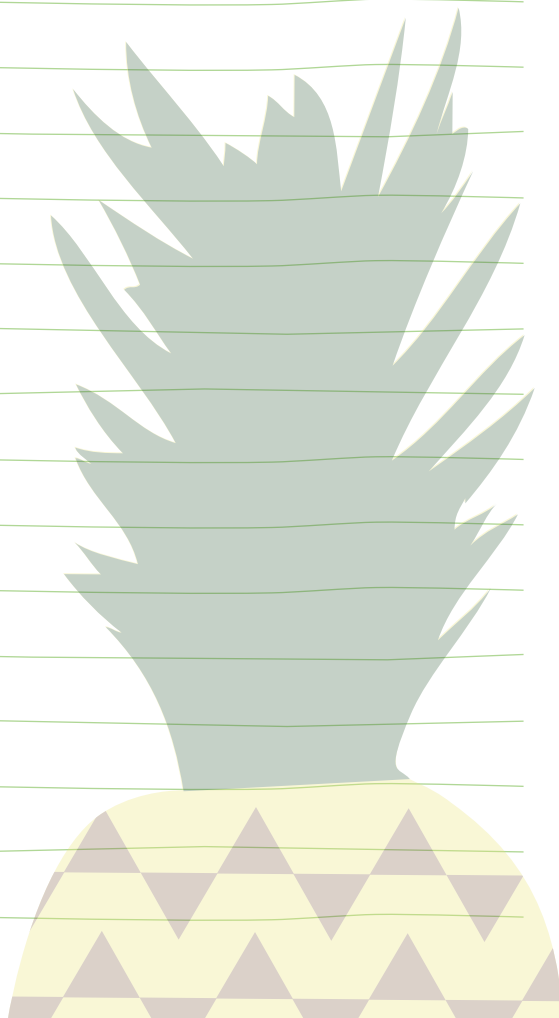
ZGADNIJ CO TO?

PODZIELCIE SIĘ NA DWIE DRUŻYNY

Każda z drużyn ma za zadanie przygotować 10 produktów spożywczych do zabawy. Osoba z przeciwnej drużyny będzie musiała rozpoznać produkt z zawiązanymi oczami, korzystając jedynie ze zmysłu smaku i węchu. Kto wygra tę rywalizację? Być może po tej zabawie przyrządzicie jakąś pyszną przekąskę dla całej rodziny z wykorzystaniem napoczętych produktów?

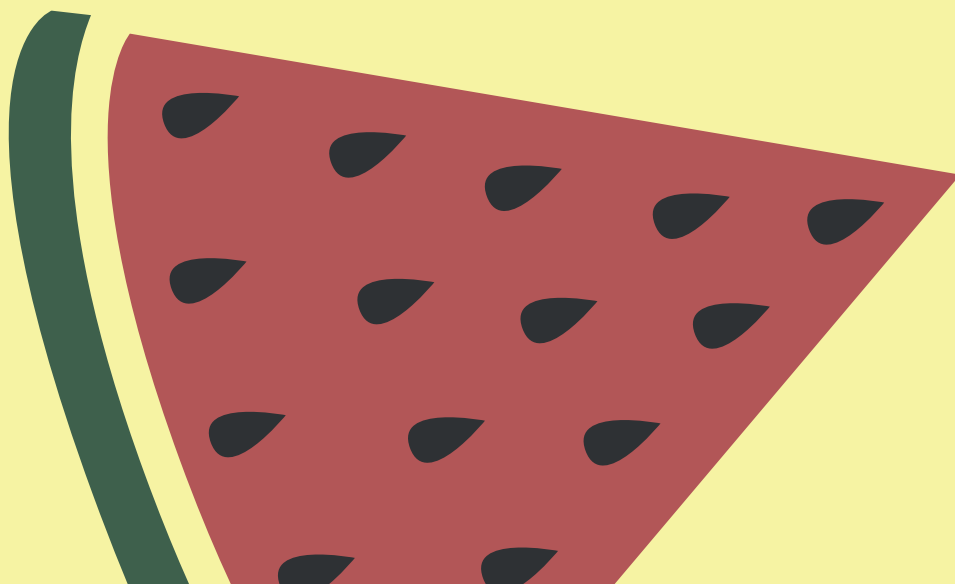


NOTATKI

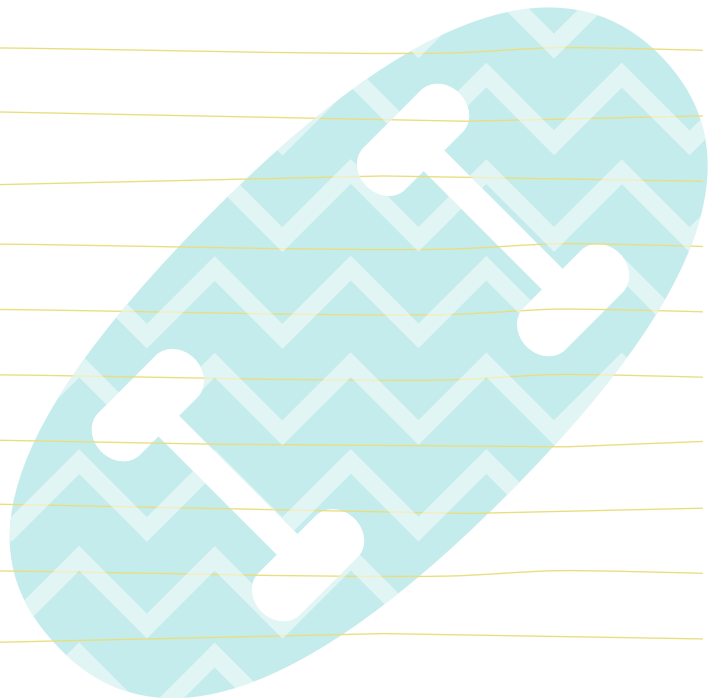




LATO



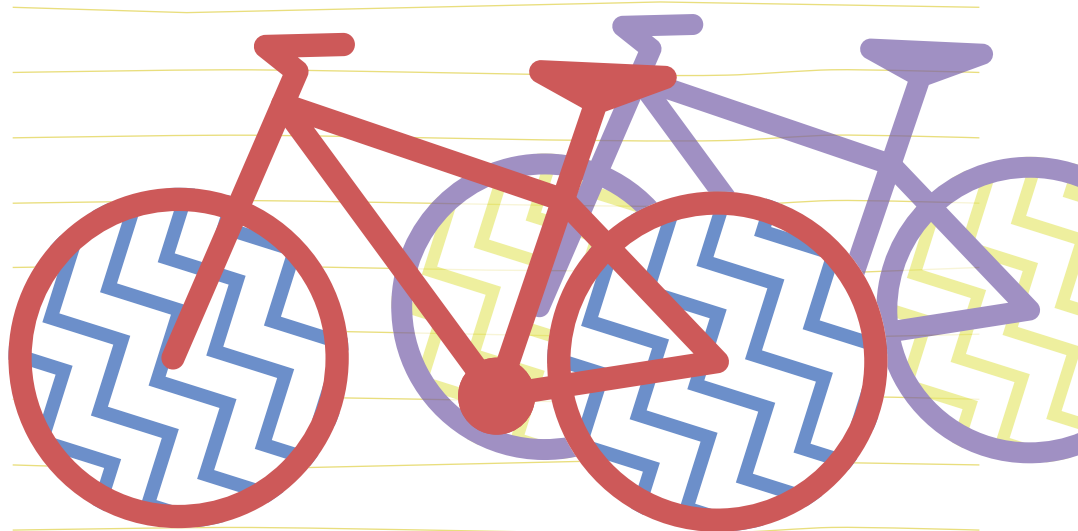
NOTATKI



WYCIECZKA ROWEROWA Z PIKNIKIEM NA TRAWIE

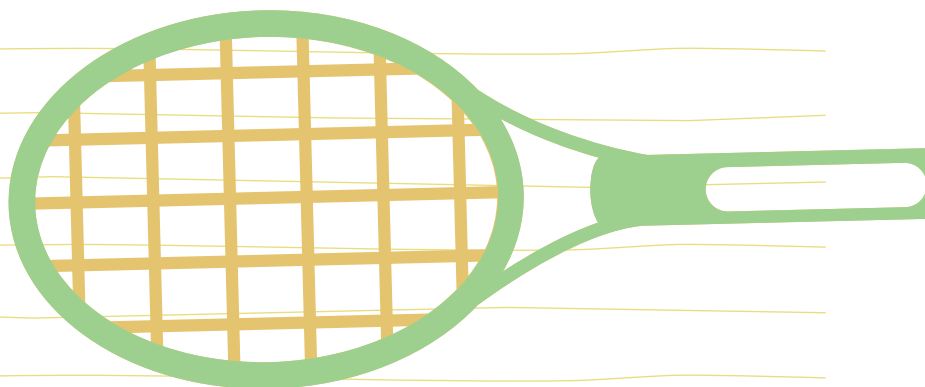
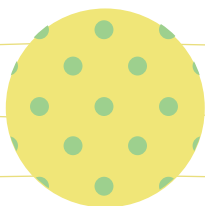
CO POWECIE NA WYCIECZKĘ ROWEROWĄ?

Nawet jeżeli nie macie własnych rowerów to teraz z łatwością możecie je wypożyczyć, np. korzystając z rowerów miejskich. Może część rodziny będzie jeździła na rowerach, a część na rolkach? Jest dużo możliwości.

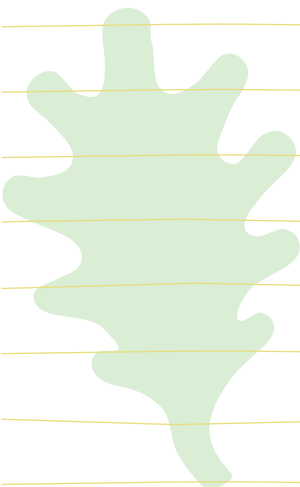
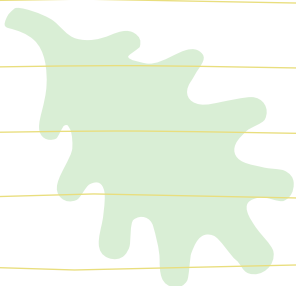
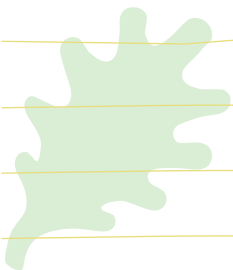


NIE UDAŁO WAM SIĘ SKOMPLETOWAĆ SPRZĘTU?

Nie rezygnujcie z zadania. Po prostu wybierzcie się na długi spacer. Po wysiłku każdy zasłuży na coś pysznego do jedzenia. Przygotujcie koszyk z owocami, domowym ciastem, kanapkami i innymi pysznościami. Pamiętajcie o zabraniu koca! Za mało ruchu? Nie zapomnijcie o rakietkach do badmintona, ringo, frisbee, albo piłce do nogi lub siatkówki.



NOTATKI

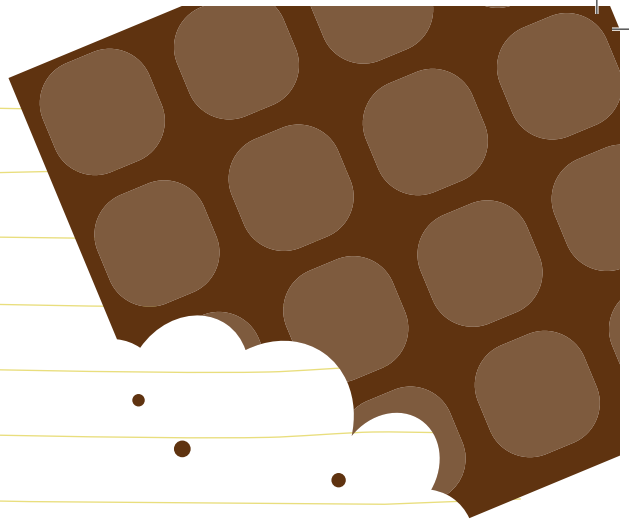


WSPÓLNE GOTOWANIE

LODY BANANOWE

To rozwiązanie idealne na lato, a dodatkowo zdrowe. Przygotujcie je wspólnie z dziećkami. W jaki sposób? Dzień wcześniej pokrójcie banany w plasterki i wsadźcie je do zamrażalnika. Następnego dnia, wyjmijcie i zblendujcie na gładką masę, dodając masło orzechowe (100% orzechów) – gotowe!



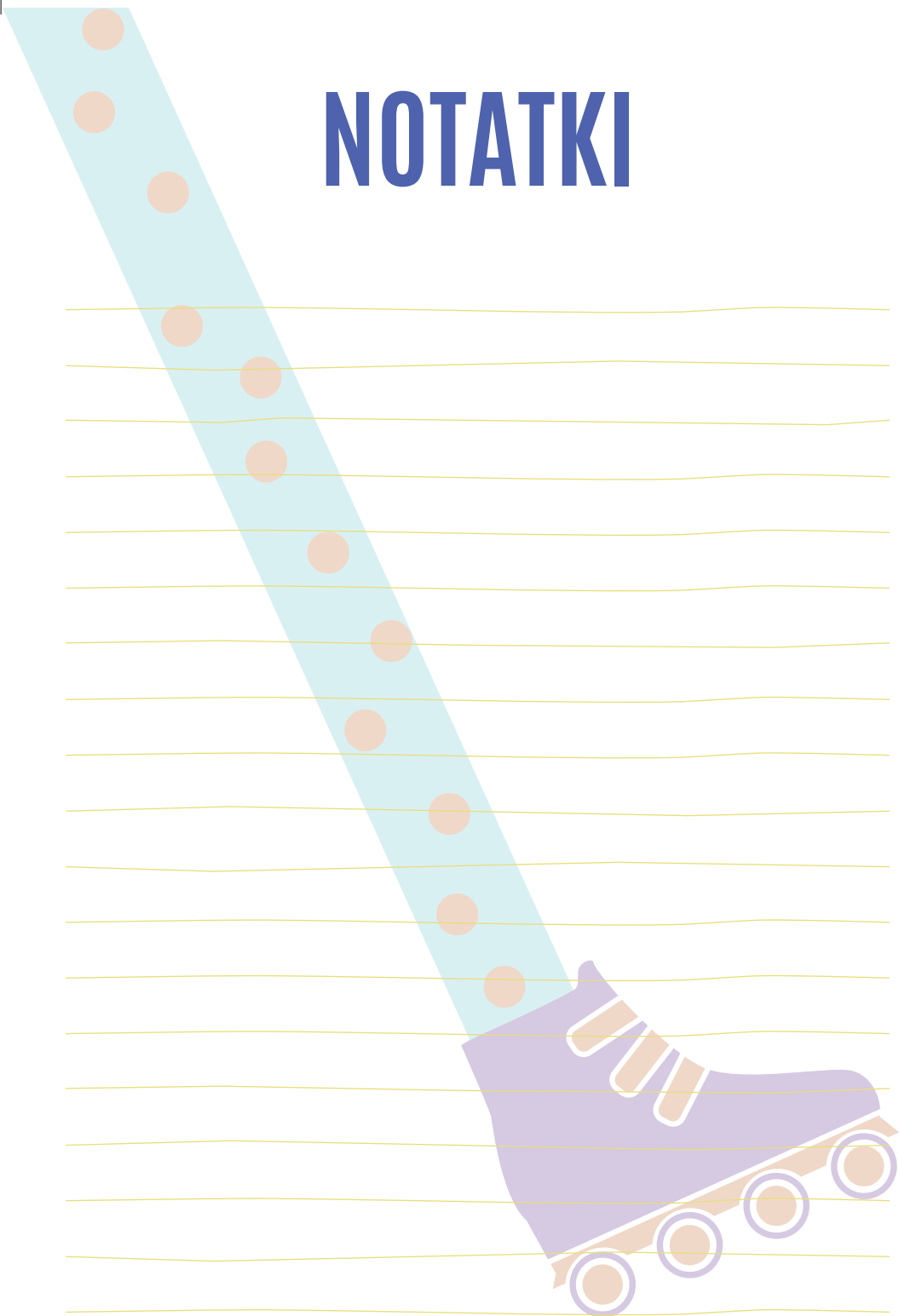


LUBICIE CZEKOLADĘ?

Zatem przed zblendowaniem składników, dosypcie łyżeczkę naturalnego kakao, a powstaną lody kakaowe. Podzielcie obowiązki między siebie. Kto kupi składniki? Kto zamrozi banany? Kto się zajmie mieszaniem składników w odpowiedniej proporcji? Dobra organizacja to podstawa pracy zespołowej. A może wymyślicie własny smak zdrowych lodów?



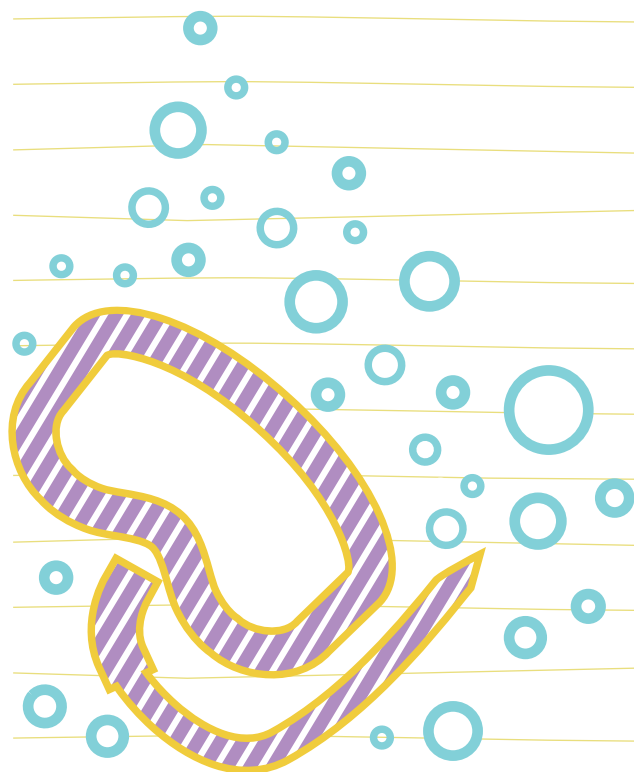
NOTATKI



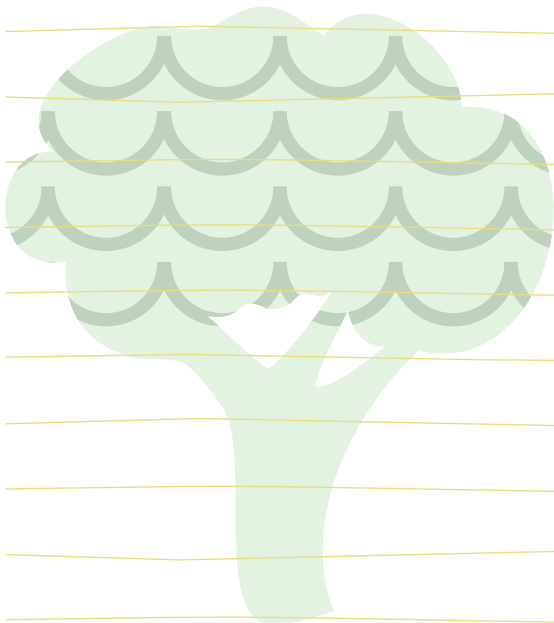
WYJŚCIE NA BASEN

WYCIECZKA NA BASEN NA PEWNO UCIESZY KAŻDEGO

Jest ciepło więc można skorzystać z miejskich basenów odkrytych. Każdy członek rodziny znajdzie dla siebie coś dobrego i przyjemnego. Można się popluskać w wodzie, można poopalać. Nie zapomnijcie zabrać ze sobą kremu z filtrem i zdrowych przekąsek.



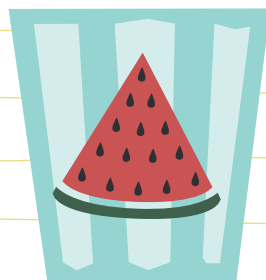
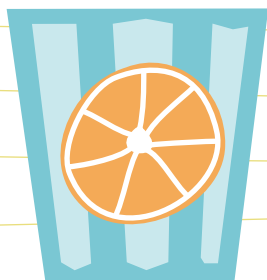
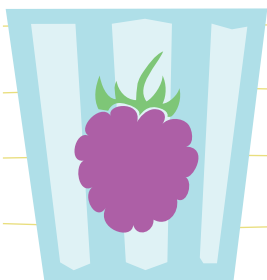
NOTATKI

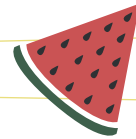
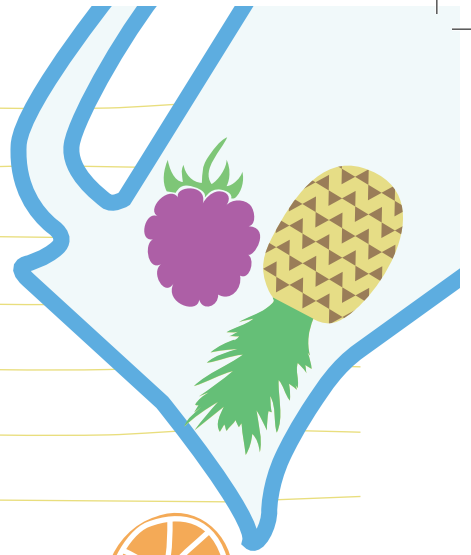


WSPÓLNE GOTOWANIE

OWOCOWA LEMONIADA

Odwodnienie organizmu negatywnie wpływa na jego wydolność i koncentrację. Pijąc zbyt mało, czujecie się bardziej zmęczeni i osłabieni. Dzieci, ale także dorośli, często nie przepadają za samą wodą, co czyni ją trudną do picia. Nasza propozycja? Przygotujcie wodę owocową, która będzie świetnym zamiennikiem sklepowych wód smakowych czy pełnych cukru soków owocowych i kolorowych napojów. Ustalcie dyżury, kto danego dnia w tygodniu przygotuje dzbanek domowej wody owocowej. Wspólnie opracujcie grafik i powieście go na lodówce tak, aby nikt nie zapomniał o swojej kolejce. Może dyżurni połączą się w pary, żeby było Wam różniej?

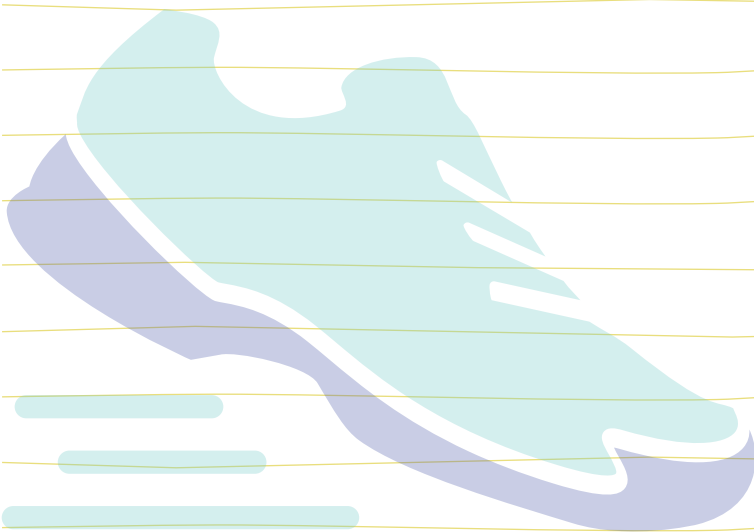




PRZYGOTOWANIE TAKIEJ WODY JEST NIEZWYKLE ŁATWE

Każdy na pewno da sobie radę. Możecie dodać miętę i ulubione owoce: arbuza, ananasa, truskawki, maliny, jeżyny, melona, pomarańcze, cytryny. Owoce umyjcie i w razie potrzeby pokrójcie na mniejsze części. Listki mięty i wybrane owoce wrzucie do dzbanka i zalejcie wodą. Tak przygotowany napój można posłodzić odrobiną miodu i odstawić na godzinę do lodówki. Woda przejmie smaki owoców, a lekko schłodzona przyniesie upragnione orzeźwienie w gorące dni.

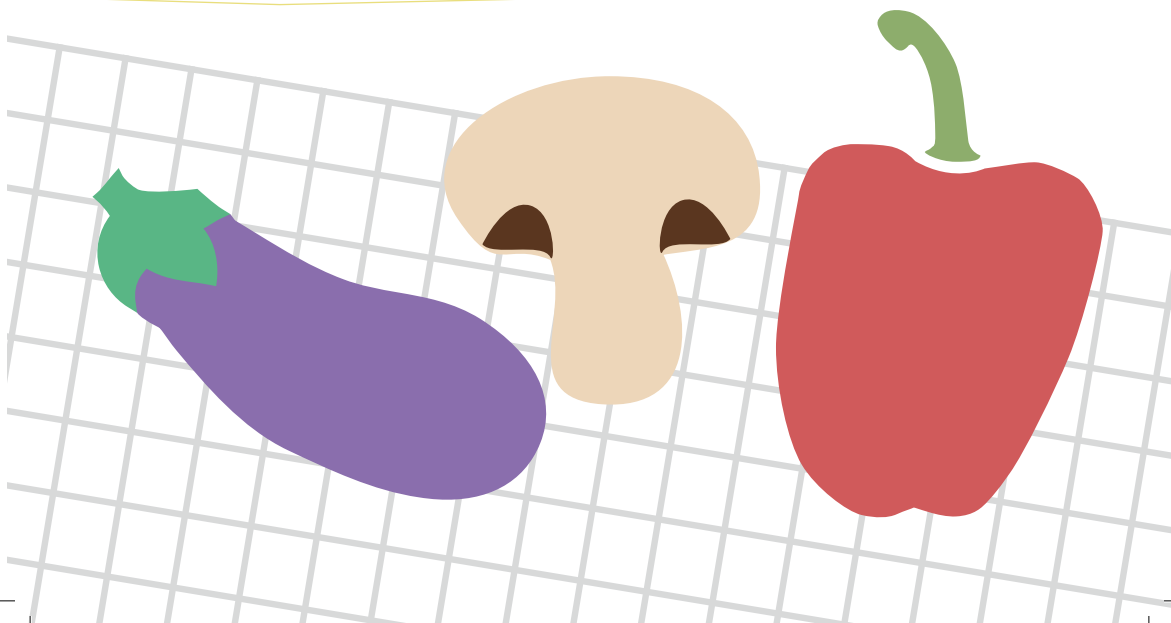
NOTATKI



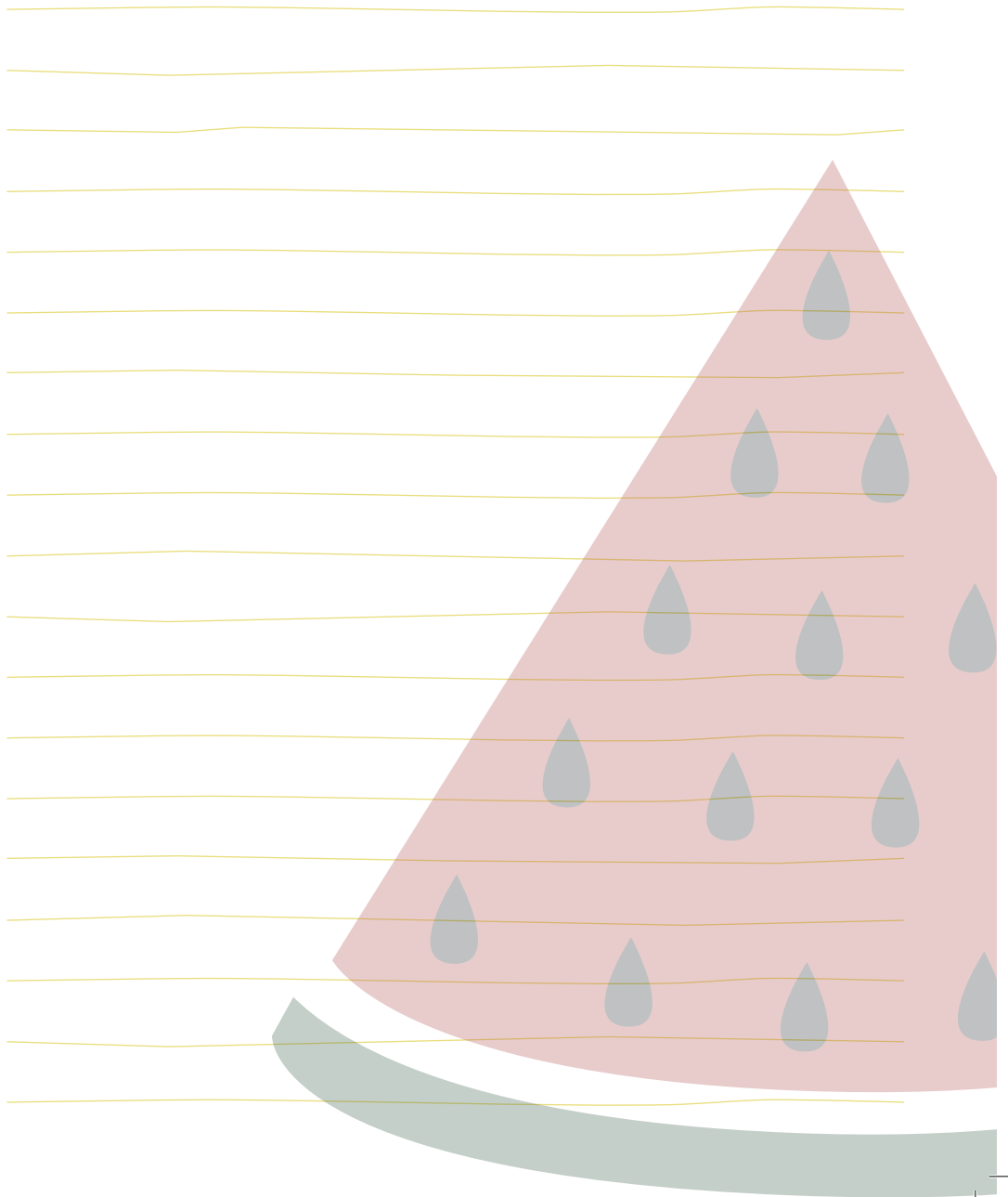
ZDROWE GRILLOWANIE

KTO Z NAS NIE LUBI GRILLOWAĆ?!

Nawet jeżeli nie macie możliwości zrobienia grilla u siebie w domu, to zawsze możecie wykorzystać do tego celu piekarnik. Wspólnie przygotujcie menu i zróbcie zakupy. Zastanówcie się jakie warzywa będziecie grillować? Świetnie sprawdzą się papryka, pieczarki albo cukinia. Szaszłyki to jest to! Rodzice mogą pokroić składniki, a dzieci ponadziewać warzywa na duże wykałaczki. Z nastolatkami warto podzielić się obowiązkami. Może sami zaproponują za co chcieliby być odpowiedzialni w kuchni podczas przygotowań? A może zaprosicie gości do wspólnego grillowania?



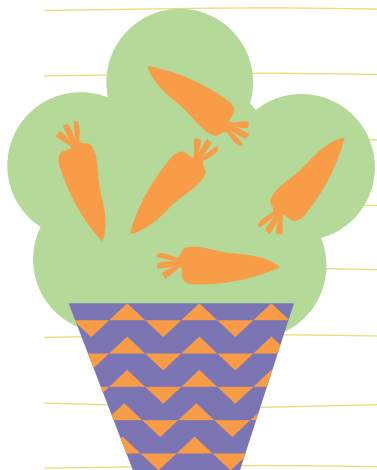
NOTATKI



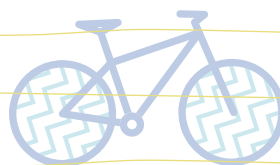
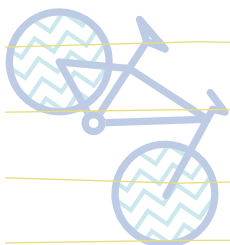
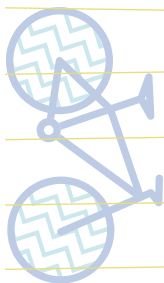
ZABAWA W OGRODNIKA

DOMOWY WARZYWNIAK

Pomidory nie rosną na drzewach, a marchewki na krzakach. Warto to pokazać najmłodszym. Niezależnie od wieku, prowadzenie domowego ogródka jest świetną zabawą, a dodatkowo nauką na temat świata ziół, warzyw i owoców. Uczy też odpowiedzialności, bo trzeba o nie dbać i odpowiednio podlewać. Wybierzcie się wspólnie na zakupy i wybierzcie nasiona, które będziecie chcieli zasadzić w ogródku na balkonie czy na oknie w doniczce. Zorganizujcie wspólne sadzenie roślin i podzielcie się obowiązkami związanymi z dbaniem o domowy ogródek.



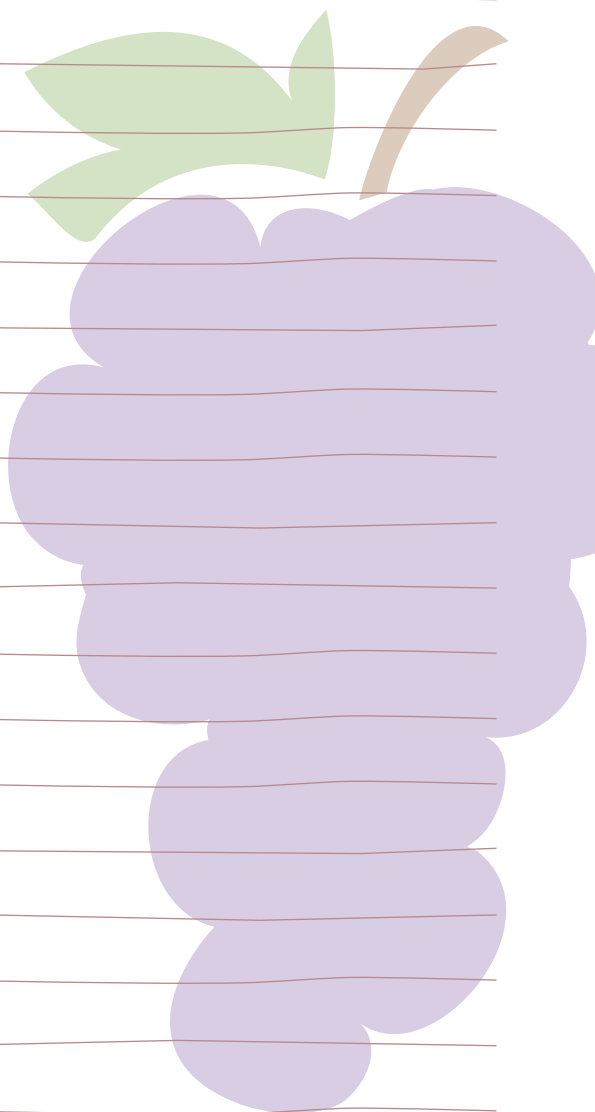
NOTATKI



The background is a solid dusty rose color. On the left, a large yellow fork is positioned vertically, with its tines at the top and its handle extending down to a teal bowl. The bowl is filled with yellow liquid. Scattered across the right side of the image are several footprints: some are black with a tread pattern, and others are yellow with orange diagonal stripes. The word 'JESIEŃ' is written in the center in a large, white, sans-serif font.

JESIEŃ

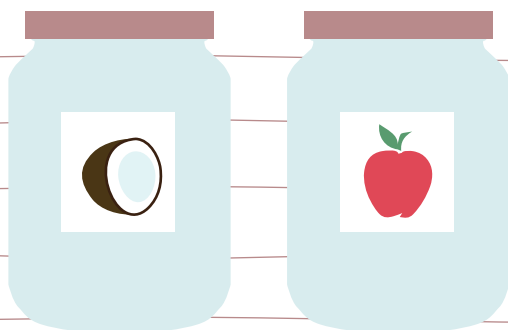
NOTATKI



WSPÓLNE GOTOWANIE

ZDROWE ŚNIADANIE DLA KAŻDEGO - DOMOWA GRANOLA

Kupne płatki śniadaniowe to nie najlepszy wybór na poranny posiłek, zarówno dla dużych jak i dla małych. Takie produkty są bogate w cukier, a często także w tłuszcz (nie niosą ze sobą żadnych wartości odżywczych, a jedynie puste kalorie). Dlatego warto z całą rodziną porzucić stare zwyczaje i w domu przygotować własną mieszankę płatków śniadaniowych. Jak to zrobić? Wspólnie przygotujcie bazę z płatków owsianych, a każdy niech wybierze swoje ulubione dodatki i stworzy własną wersję domowej granoli. Może spróbujecie wykonać także indywidualne opakowania na Wasze płatki? W ten sposób na pewno nie pomylicie się do kogo należy dany smak. Kupcie duże słoiki i wspólnie opracujcie naklejki z odpowiednimi podpisami. Powodzenia!



PRZEPIS:

Baza

- płatki owsiane górskie
- siemię lniane
- miód
- przyprawy: cynamon, kardamon, imbir
- pasta tahini (z sezamu)/masło orzechowe
- mleko zwykłe lub roślinne

Dodatki do wyboru

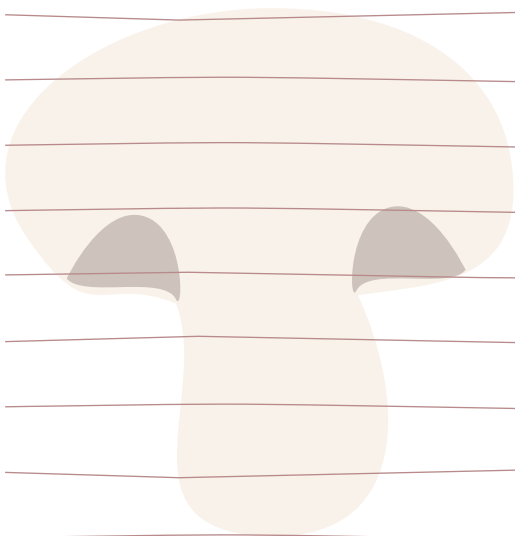
- pestki dyni
- sezam
- wiórki kokosowe
- orzechy: laskowe, włoskie, nerkowce
- migdały
- suszone owoce: morele (najlepiej niesiarkowane), figi, rodzynki, śliwki, żurawina

PRZYGOTOWANIE:

Nagrzewajcie piekarnik do 160 stopni, włączcie termoobieg. W misce wymieszajcie płatki, siemię lniane i ulubione orzechy oraz pestki. W innej miseczce wymieszajcie tahini lub masło orzechowe, miód, kardamon i cynamon. Na koniec dodajcie mleko i całość wlejcie do miski z suchymi składnikami. Płatki powinny być lekko wilgotne. Na blaszce wyłóżcie papier do pieczenia i wysypcie przygotowaną mieszankę. Pieczcie na środkowej wysokości przez ok. 20-30 minut, mieszając co jakiś czas. Na koniec dodajcie pokrojone suszone owoce. Poczekać, aż granola wystygnie i gotowe!



NOTATKI



WSPÓLNE ZAKUPY

ZASADY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

Wydrukujcie ze strony Instytutu Żywności i Żywienia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

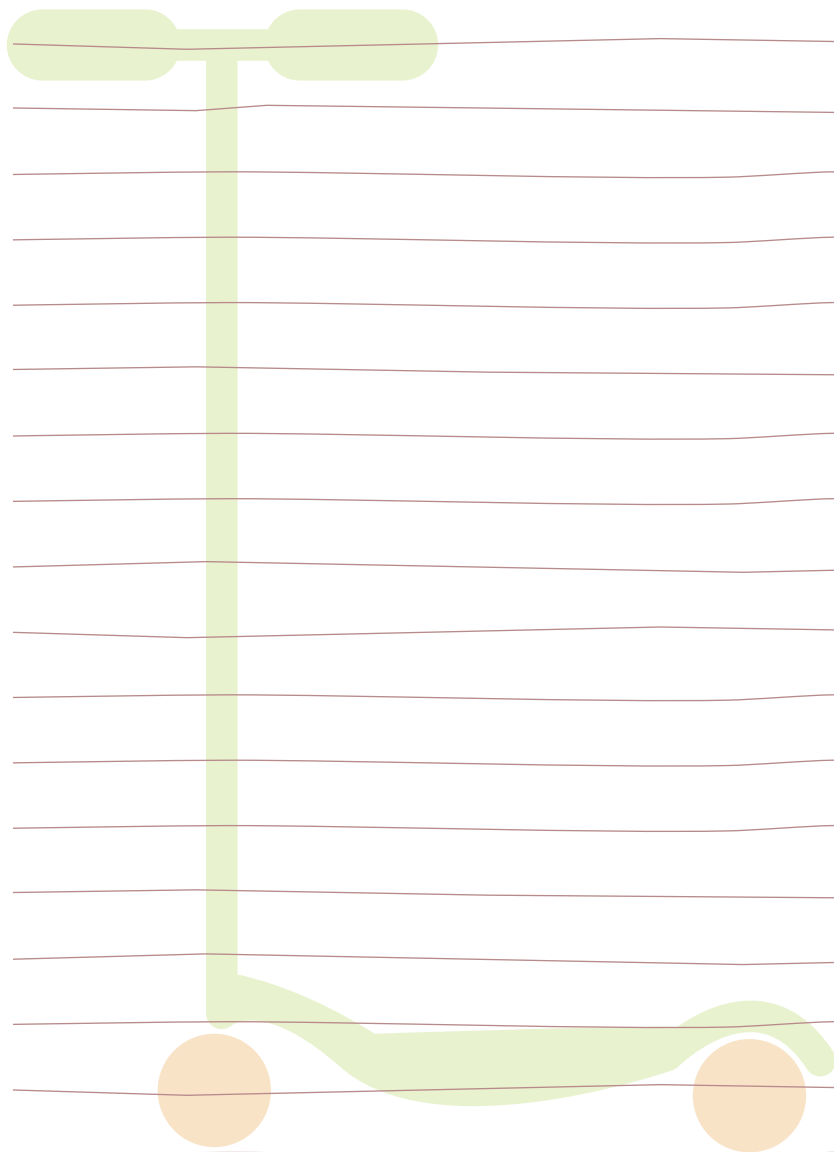
(<http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia>).

Młodsze dzieci mogą ją przerysować, tak żeby miały dodatkową atrakcję.

Wraz ze wskazówkami umieszczonymi na piramidzie zaplanujcie domowe zakupy i całą rodziną wybierzcie się do sklepu.



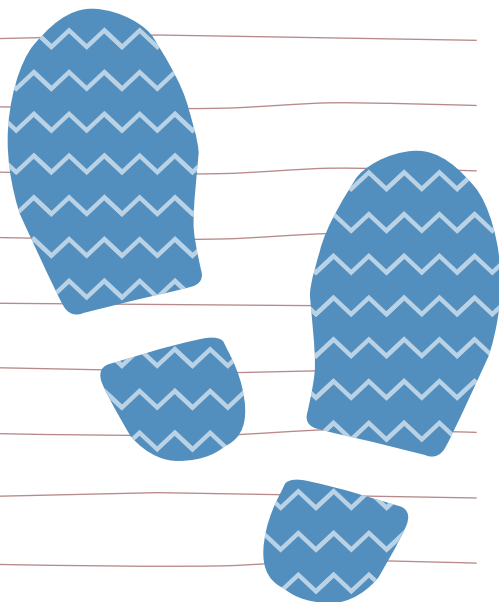
NOTATKI



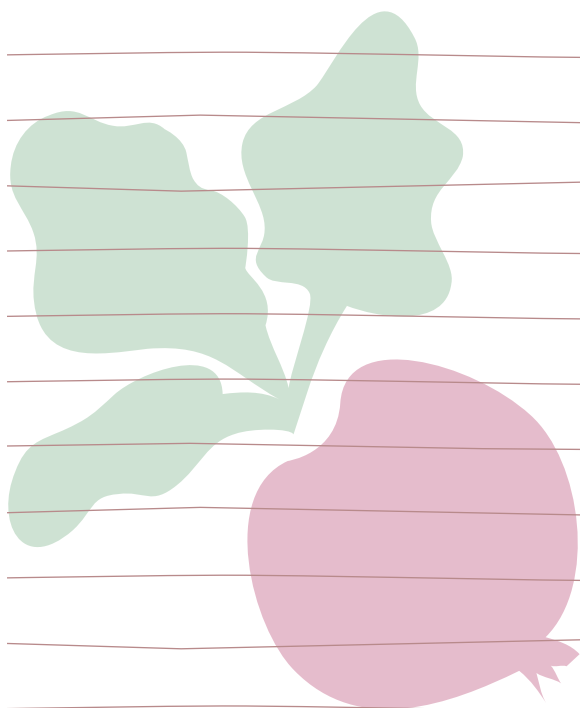
WYZWANIE

10 000 KROKÓW DZIENNIE, CODZIENNIE!

Droga Rodzino, czas na kolejne wyzwanie - kto zrobi więcej kroków w ciągu dnia? Niech każdy z Was zainstaluje na swoim telefonie aplikację liczącą kroki (większość z nich jest bezpłatna). Cel: 10000 kroków. Może uda się więcej? Kto wygra?



NOTATKI



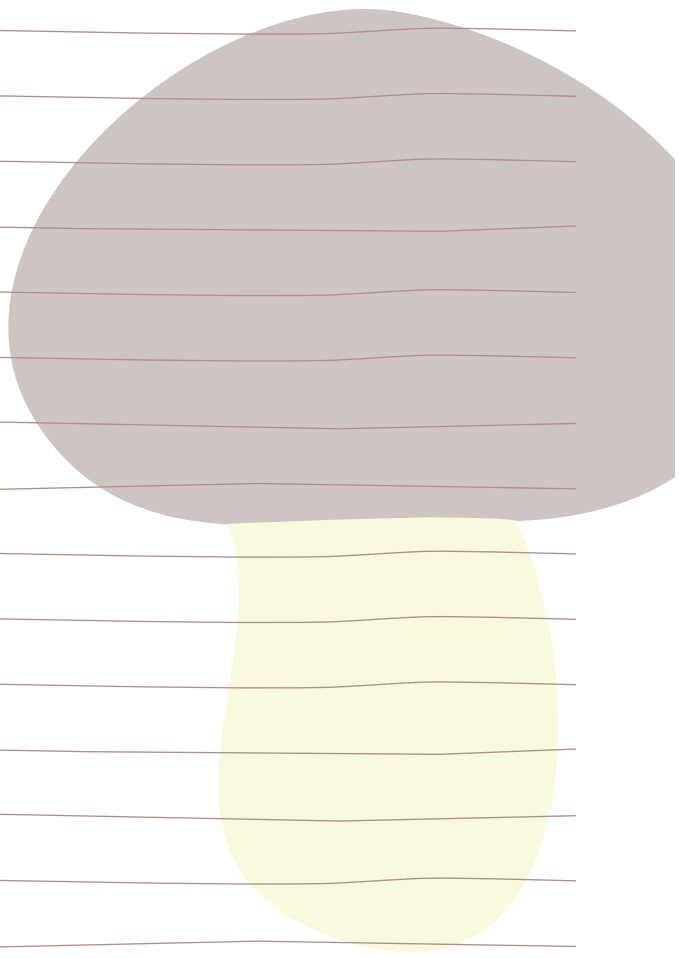
KOLACJA

BEZ TELEWIZORA, KOMPUTERA I TELEFONÓW

Spróbujcie usiąść do wspólnej kolacji bez włączonego telewizora, komputera i z wyłączonymi telefonami. To jest czas dla Was. Porozmawiajcie o tym jak minął Wam dzień. Co przygotujecie na drugie śniadanie do szkoły czy pracy, albo jakie plany macie na weekend? Spędźcie ze sobą dłużej niż 15 minut i starajcie się pielęgnować ten zwyczaj jak najdłużej i jak najczęściej.



NOTATKI



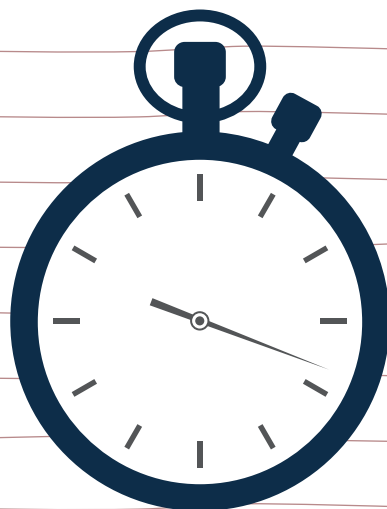
TRENING W DOMU

CZAS NA WSPÓLNY TRENING!

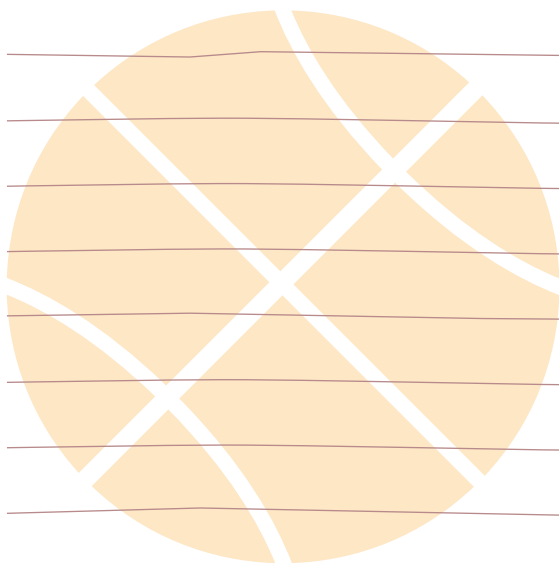
Kto poprowadzi rozgrzewkę? Stawy i mięśnie rozruszane? No to zaczynamy:

- przysiady - 20 powtórzeń
- pajacyki - 30 powtórzeń
- deska na przedramionach - 30 sekund (pozycja na podłodze - dłonie ułożone są pod barkami, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, stopy ustawione są równolegle na szerokość bioder, proste plecy, spięte pośladki, miednica schowana pod siebie)
- bieg w miejscu - 60 sekund

Całość powtórzcie trzy razy! Wspierajcie się nawzajem i dopingujcie we wspólnych ćwiczeniach.



NOTATKI





A stylized winter-themed illustration. At the bottom, a dark red cup with a yellow rim is shown. From the cup, a thick white line representing steam or a skating path rises and loops through the air. Three small orange ice skaters are positioned along this path: one at the top left of the first loop, one at the peak of the second loop, and one on the right side of the third loop. The background is a solid light blue. Several chocolate cookies with dark brown spots are scattered around: a large one in the top left, a medium one in the bottom left, and a medium one in the bottom right. The word 'ZIMA' is written in large, white, sans-serif capital letters in the center of the image, partially enclosed by the white looping line.

ZIMA

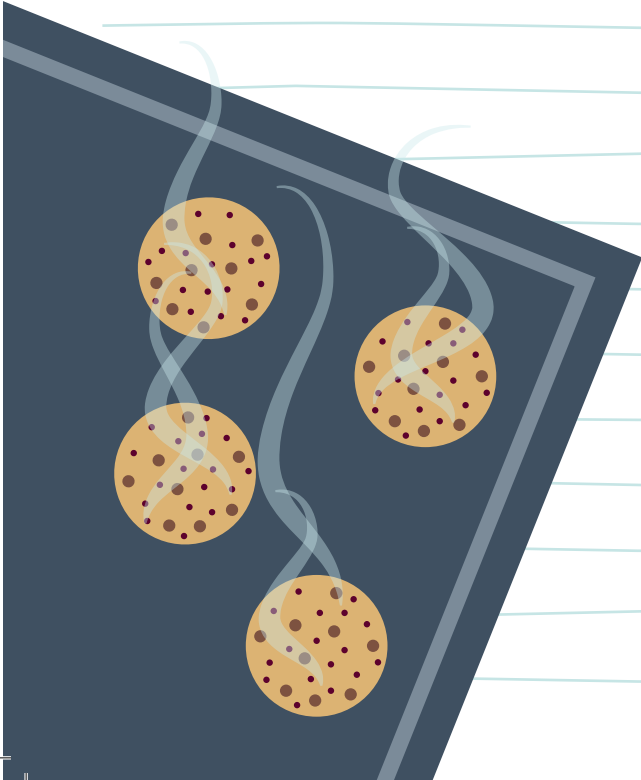
NOTATKI



WSPÓLNE WYPIEKI

CIASTECZKA OWSIANE

Czy wiecie, że możecie samodzielnie przygotować zdrowsze wersje swoich ulubionych słodczy? To wcale nie jest takie skomplikowane, a przygotowanie ich może być zabawą dla całej rodziny. Na początku zastanówcie się jakie są Wasze ulubione smaki ciastek i dodatki. Nie możecie się zdecydować? To może zrobicie kilka rodzajów, tak żeby każdy był zadowolony?



PRZEPIS:

Składniki (na ok. 30 sztuk):

Baza

- 4 banany średniej wielkości
- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki siemienia lnianego (zmielonego),
- 5 łyżek otrąb (żytnie, pszenne, owsiane lub inne)
- 1/3 szklanki mleka zwykłego lub roślinnego

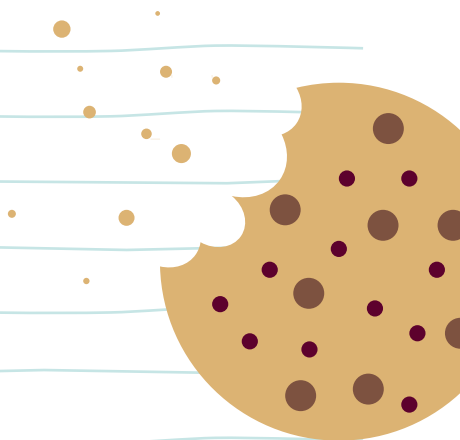
Dodatki

- ulubione bakalie: żurawina, migdały, rodzynki, orzechy (włoskie, laskowe itp.), suszone śliwki, pestki słonecznika, masło orzechowe
- dla łasuchów: kawałki gorzkiej czekolady

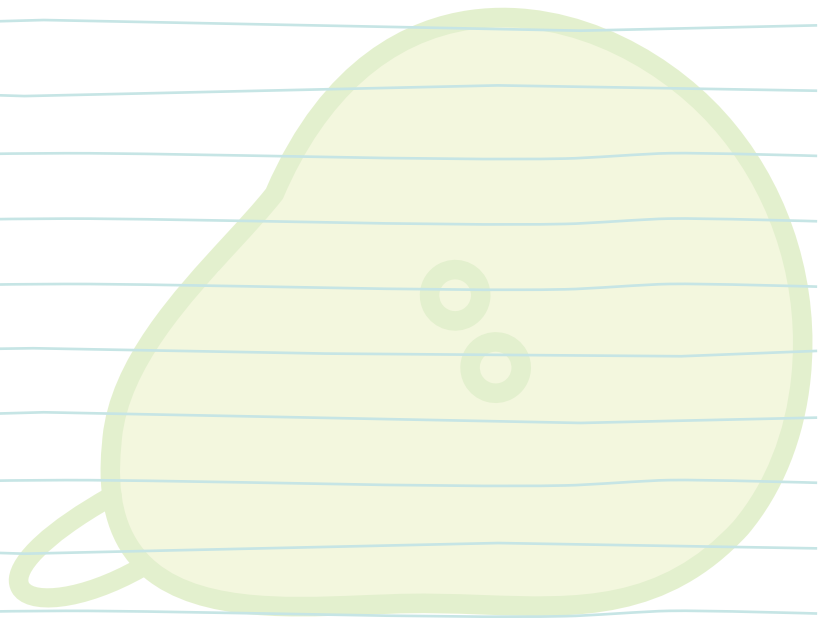
WYKONANIE:

Zblendujcie banany na gładką masę. Dodajcie siemię lniane, mleko, płatki owsiane i otręby. Wszystko wymieszajcie. Następnie dorzućcie żurawinę i posiekane migdały lub inne ulubione bakalie. Pozostawcie mieszaninę na 5 min. Uformujcie ciastka i pieczcie do zarumienienia w temperaturze 180 st. C.

Po upieczeniu ciastka włóżcie do większego opakowania, a będziecie mieli gotową, zdrową przekąskę na cały tydzień.



NOTATKI



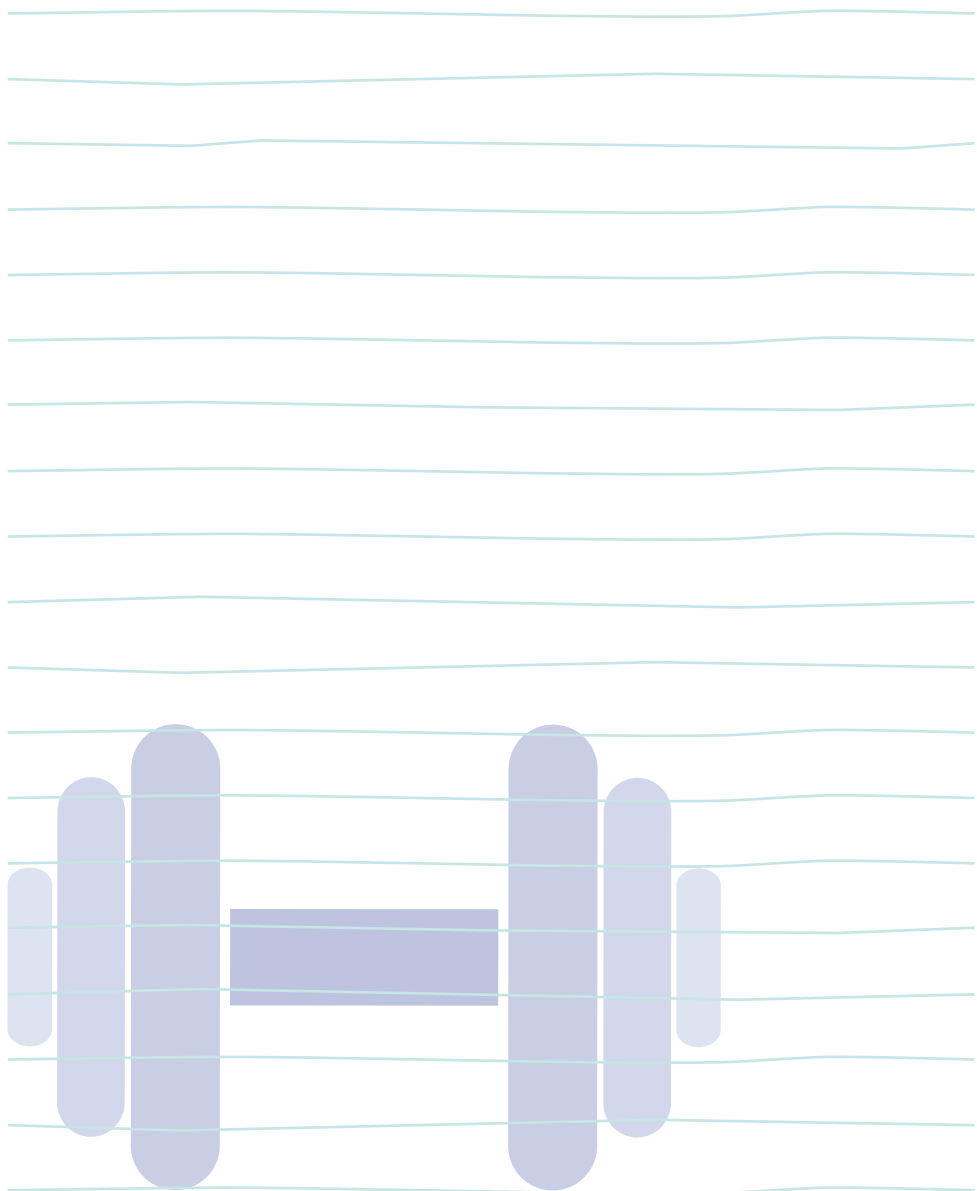
SEANS FILMOWY ZE ZDROWYMI PRZEKĄSKAMI

COŚ ZDROWEGO DO POCHRUPANIA

Zamiast klasycznych chipsów, paluszków czy czekolady spróbujcie zaplanować zdrowsze wersje przekąsek. A co powiecie na winogrona? Mandarynki? Suszone owoce i orzechy? A może zrobicie domowy sos czosnkowy i pomidorowy, a do tego pokroicie warzywa tj. marchewki, paprykę czy kalarepę? A kto wybierze film? Udanego seansu!



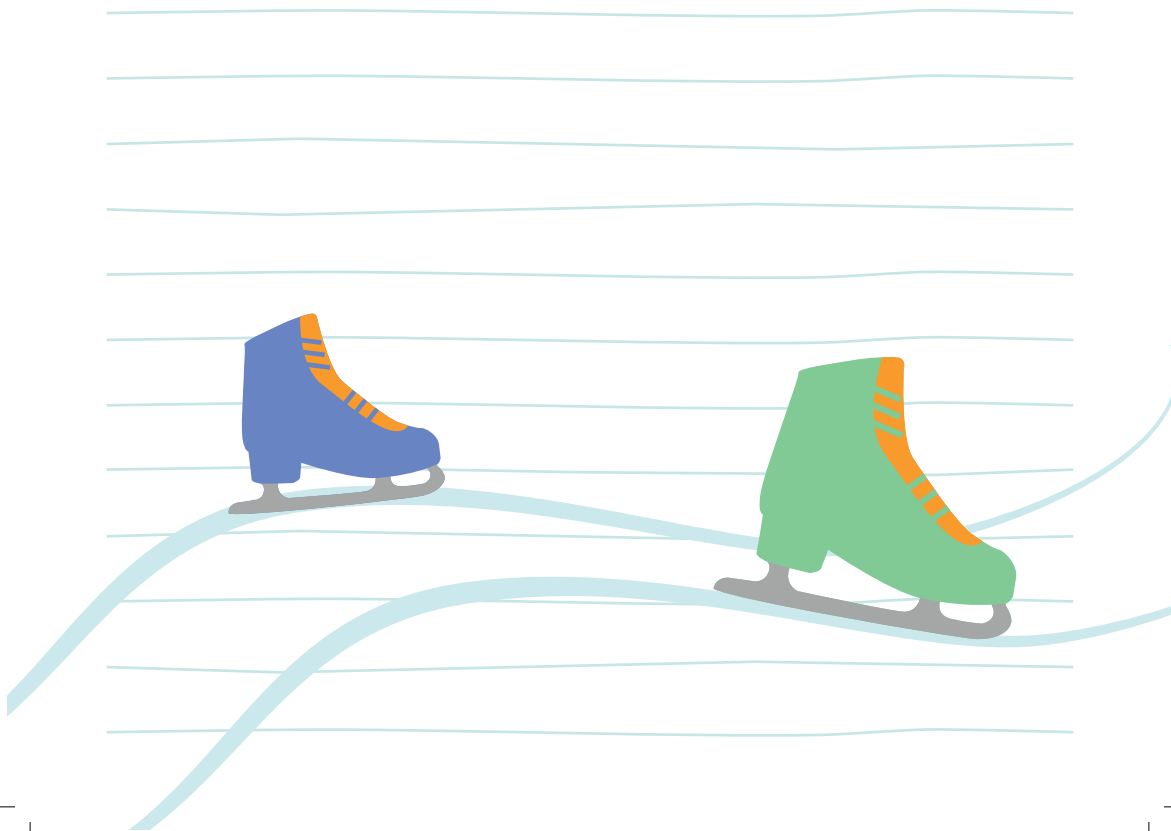
NOTATKI



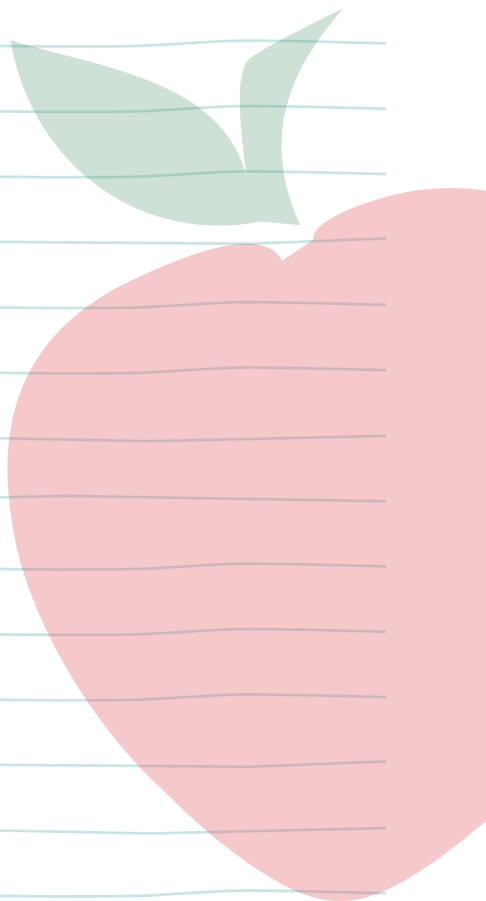
WYJŚCIE NA LODOWISKO/ BIEGÓWKI

ZIMOWE SZALEŃSTWO

Zimą także warto korzystać z możliwości uprawiania sportów na świeżym powietrzu. Zaplanujcie wspólne wyjście na łyżwy, a może jak będzie śnieg to zdecydujecie się na biegówki, a z młodszymi pociechami pójdziecie na sanki? Aktywność fizyczna to podstawa zdrowego stylu życia. Odłóżcie pilota od telewizora i porzućcie na chwilę gry komputerowe, wyciszcie telefon komórkowy. Niech to będzie czas tylko dla Was. Postarajcie się, aby nie tylko najmłodszy w rodzinie jeździł na nartach, łyżwach czy sankach. Niech cała rodzina zakłada dresy i czynnie uczestniczy w zadaniu.



NOTATKI



JEDZENIOWE KALAMBURY

CZAS NA GRĘ!

Przygotujcie z całą rodziną hasła z zakresu zdrowej diety i sportu. Przeciwna drużyna musi odgadnąć hasło pokazywane gestami lub zobrazowane rysunkiem.

Propozycje haseł:

sport to zdrowie, w zdrowym ciele zdrowy duch, co za dużo to niezdrowo, zdrów jak ryba, zimna woda zdrowia doda. Możecie zaprosić także sąsiadów czy znajomych do wspólnych rozgrywek.





NOTATKI



ZABAWY W DOMU

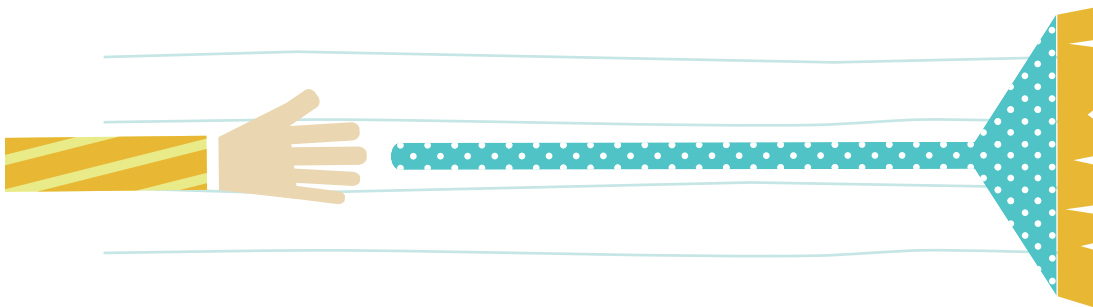
WSPÓLNE GRY

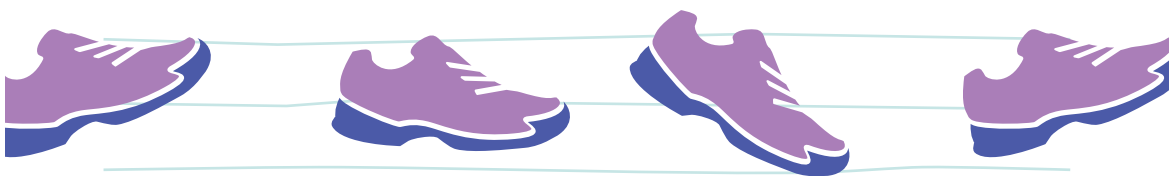
- twister

Do tej zabawy potrzebny jest jedynie kij od szczotki i dużo równowagi. Jedna osoba jest na czworaka (nie dotyka kolanami podłogi), druga ma kij od szczotki i kijem wskazuje gdzie osoba będąca na czworakach ma położyć nogę lub rękę. Jak w popularnej grze twister. Gracie do momentu, aż osoba ćwicząca się nie przewróci. Następnie zamieniamy się rolami.

- zatańcz ze mną

Jedna osoba łapie delikatnie drugą za nadgarstki, tworząc parę. Osoba łapana prowadzi partnera. Porusza się w dowolny sposób po całej dostępnej przestrzeni. Zadanie polega na tym, aby nie stracić ze sobą kontaktu. Warto włączyć do tej zabawy element rytmiczny i w zależności od utworu, poruszać się raz szybciej, raz wolniej. A jaka jest Wasza ulubiona muzyka?

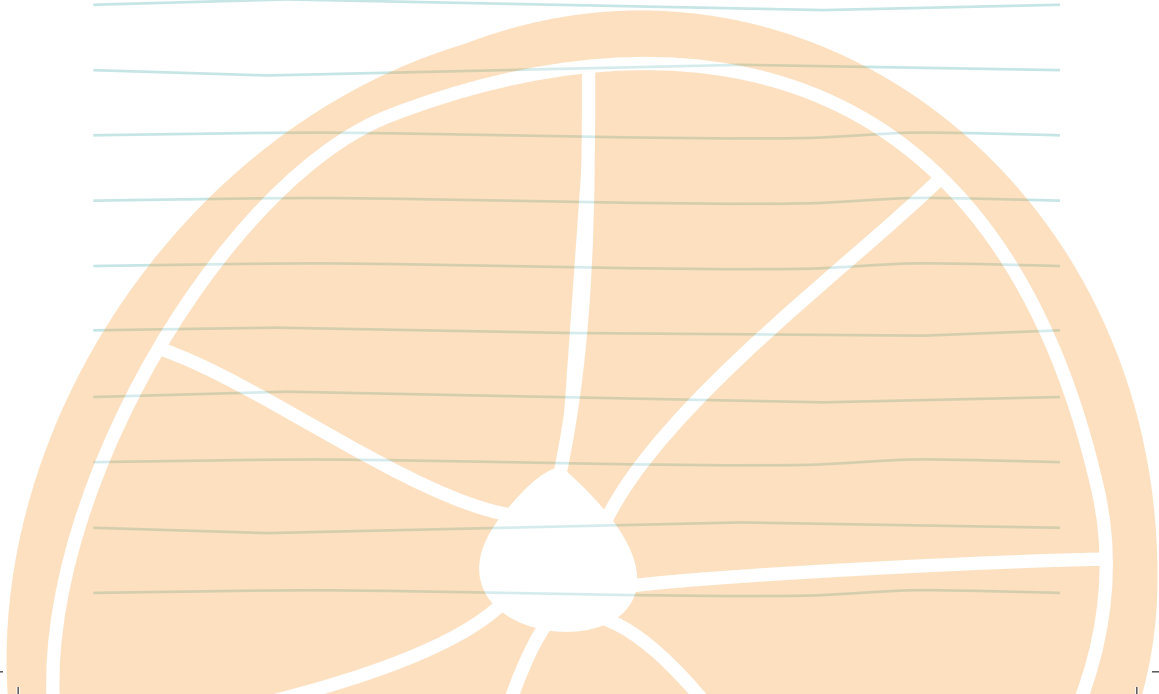




POĆWICZCIE RAZEM

Jeżeli starsze dzieci nie będą chętne do wspólnych zabaw, to może tata lub mama zabierze córkę lub syna na wspólny trening na siłownię, albo zajęcia fitness na które najczęściej rodzice chodzą sami? Nie chodzicie na siłownię? Nie szkodzi. Załóżcie dres, czapkę i rękawiczki i zróbcie wspólnie marszobiegi w terenie np. 1 minuta truchtu i 3 minuty intensywnego marszu. I tak przez 30-40 minut. Pamiętajcie o porządnej rozgrzewce, a na koniec treningu o rozciąganiu.

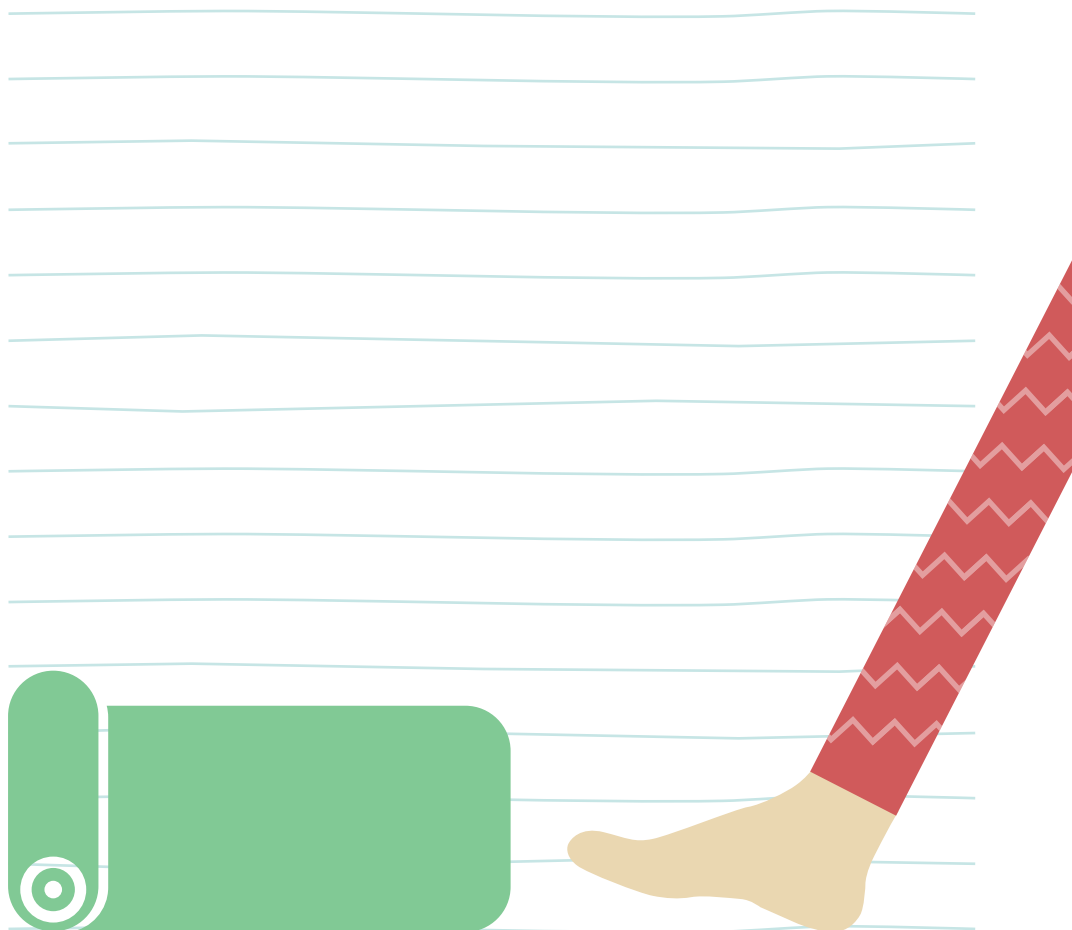
NOTATKI



POROZCIĄGAJ SIĘ

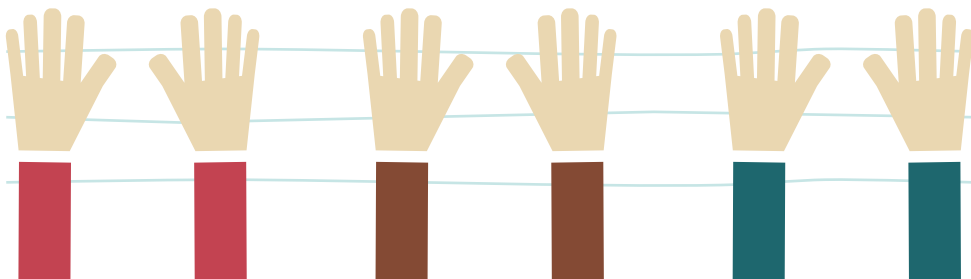
PORUSZAJCIE SIĘ

Cały dzień na siedząco w szkole, w pracy czy w domu przed komputerem niekorzystnie wpływa na Wasz kręgosłup. Umówcie się w domu na wspólne rozciąganie przed snem. Wystarczy poćwiczyć dwa, trzy razy w tygodniu, a Wasz kręgosłup na pewno poczuje się lepiej. Połóżcie matę lub koc na podłodze i do dzieła!



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

- Połóżcie się na brzuchu. Nogi są proste, ustawione na szerokość bioder. Przyciągnijcie piętę do pośladka. Zwróćcie uwagę na to, aby biodra nie odrywały się od podłogi, napnijcie mocno pośladki i nie odrywajcie kolana nogi zgiętej od ziemi. Głowa zostaje na podłodze. Wytrzymajcie w tej pozycji ok. 30 sekund, zmieńcie stronę i powtórzcie ćwiczenie dwukrotnie.
- Połóżcie się na brzuchu i wyciągnijcie wyprostowane ręce przed siebie. Dłonie ułóżcie płasko na ziemi. Unosząc głowę przesuwajcie dłonie w kierunku bioder. Zatrzymajcie się w momencie kiedy zebra oderwą się od maty. Zwróćcie uwagę na to, aby biodra zostały na ziemi. Napnijcie pośladki, ściągnijcie łopatki, opuśćcie barki. Głowę trzymajcie w linii tułowia. Wytrzymajcie w tej pozycji ok. 30 sekund i powtórzcie ćwiczenie czterokrotnie.
- Rozpocznijcie w pozycji kłęk podpartego. Ustawcie biodra nad kolanami, wyciągnijcie w przód proste ręce. Postarajcie się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do podłogi, możecie oprzeć czoło o podłogę. Utrzymajcie pozycję przez min. 30 sekund i powtórzcie ćwiczenie czterokrotnie.
- Ustawcie się w kłęk jednonóż, pamiętając że kąt w stawie kolanowym nogi z przodu nie powinien wynosić mniej niż 90 stopni. Następnie przełóżcie ręce na kolano nogi z przodu. Postarajcie się ciągnąć biodrami w dół i do przodu. Pilnujcie, aby tułów był cały czas wyprostowany, a pośladki spięte. Wytrzymajcie w tej pozycji 30 sekund i zmieńcie stronę. Powtórzcie ćwiczenie dwukrotnie na każdą stronę.



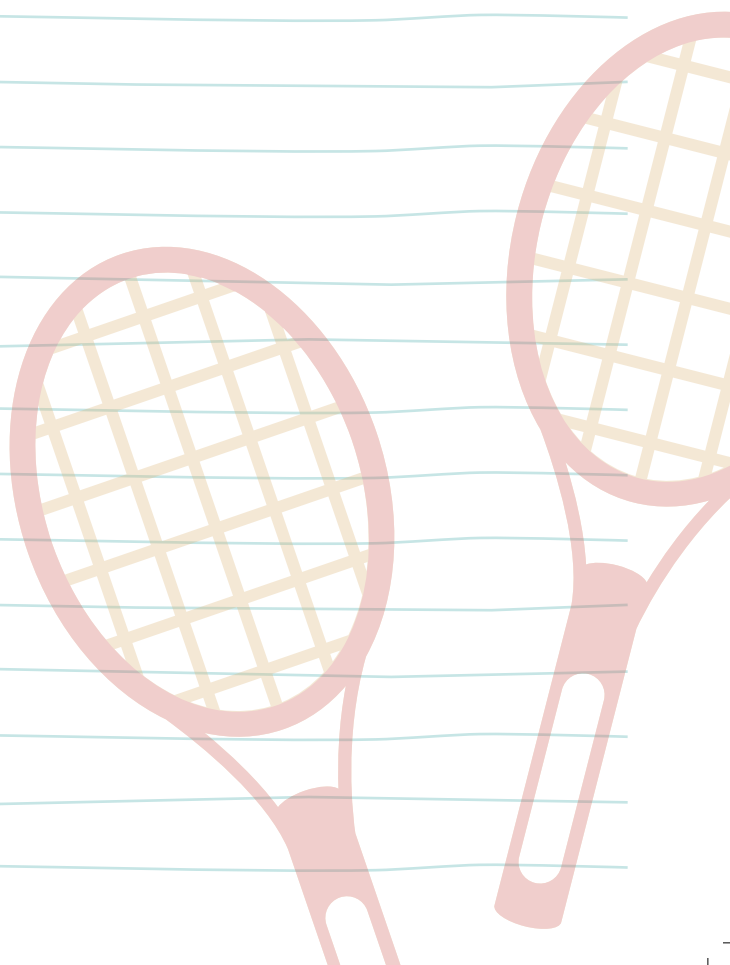
NOTATKI



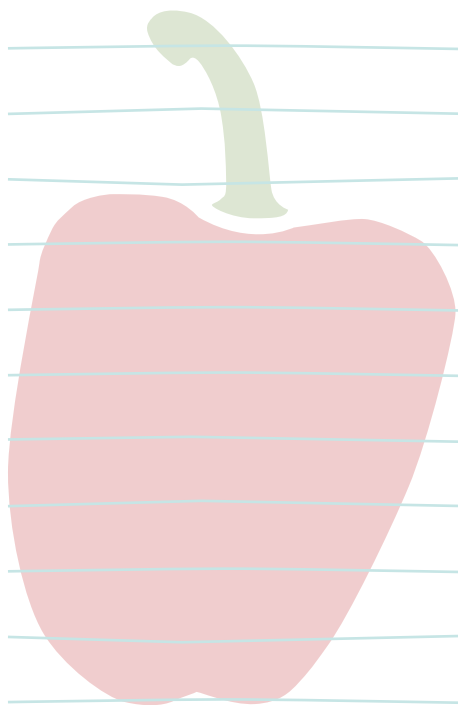
NOTATKI



NOTATKI



NOTATKI



Autor: Natalia Puciłowska
Projekt graficzny i skład: Katarzyna Puciłowska

Materiał dostępny na licencji CC-BY 3.0



Materiał opracowano w ramach projektu
Szkół OdWagi! prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą
i współfinansowanego przez m.st. Warszawa.



Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego
Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych
ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju
edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa.
Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.