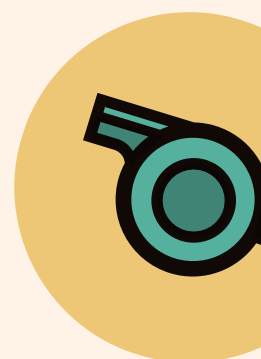


**GIMNASTYKA**

*na co dzień!*



Od poniedziałku 20 kwietnia ponownie można korzystać z parków i lasów. Ostatnio przedstawiłem Wam zasady zachowania bezpieczeństwa w tych miejscach. Stosując je, możecie wybrać się na ćwiczenia do najbliższego parku czy lasu.

1. Na początek pamiętajcie, że nie możecie korzystać z siłowni plenerowych - one nadal pozostają wyłączone z użytkowania.
2. Zwykły spacer czy spacer z psem to także forma aktywności fizycznej.
3. Jazdę na rowerze również możemy zaliczyć jako zajęcia sportowe.
4. W parku bez problemu możecie wykonywać ćwiczenia rozciągające, które Wam zaproponowałem w jednym z pierwszych materiałów.
5. W parku czy lesie można ćwiczyć jogę, jeśli pamiętacie jakieś ćwiczenia proponowane Wam przez p. Barbarę z Warsztatów Terapii Zajęciowej. Zabierzcie tylko ze sobą matę do ćwiczeń lub koc.
6. Zachęcam Was do spacerowania w formie interwałów. Trening interwałowy polega na przeplataniu wysiłku o dużej intensywności z wysiłkami o niskiej intensywności. W ten sposób wydłużamy czas, w którym jesteśmy w stanie pracować intensywnie (bo mamy przerwy) i jednocześnie zwiększamy efekt samego treningu. Interwały możecie stosować podczas spaceru - np. przez 3 minuty idziecie bardzo szybko, a następnie 5 minut spokojnym krokiem. i Tak powtarzamy kilka razy.