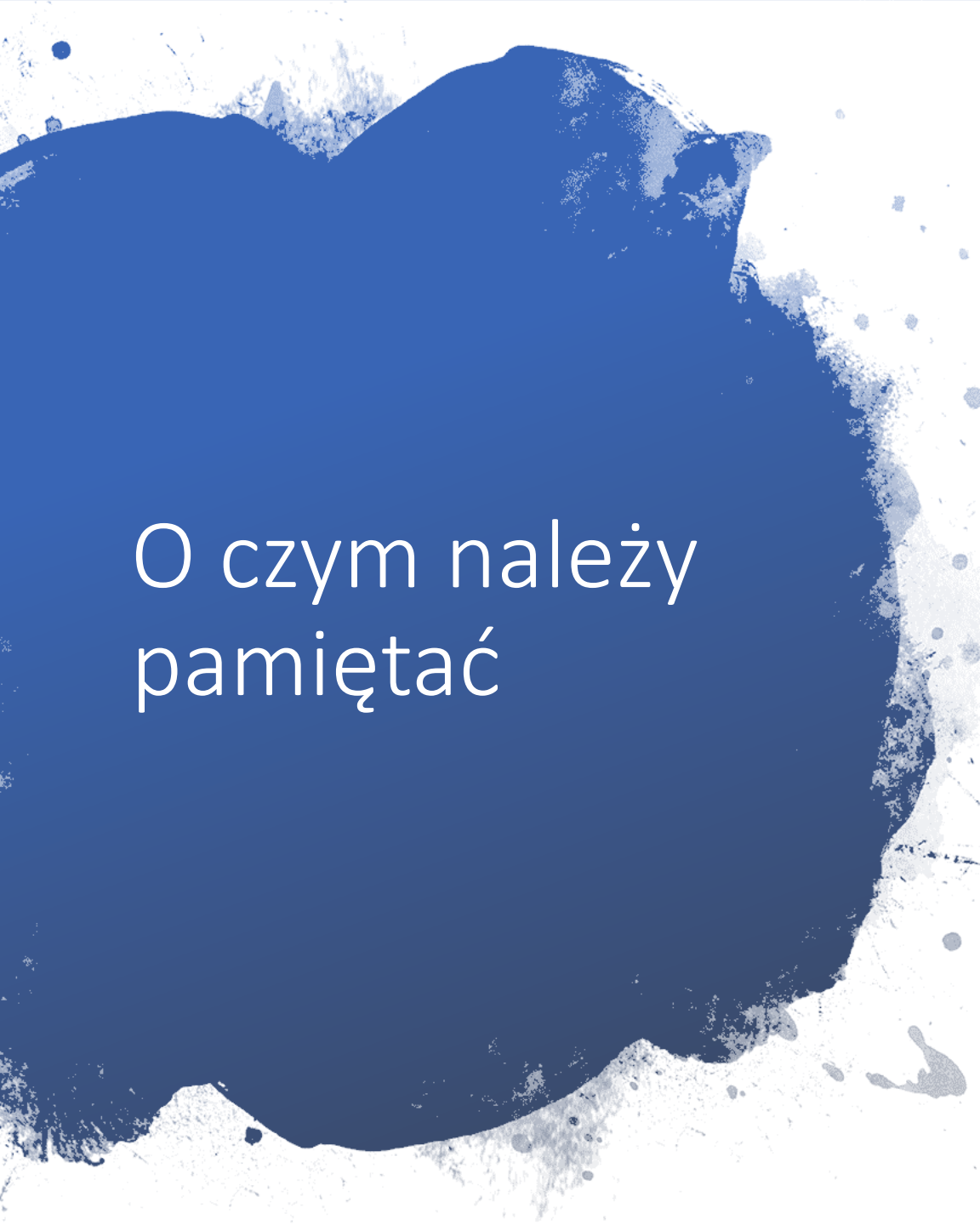




30 minutes

Fast Walking in



O czym należy pamiętać

- 1) Wygodny strój do ćwiczeń
- 2) Butelka z wodą
- 3) Równomierne oddychanie
- 4) W przypadku zmęczenia, odpocząć
filmik zawsze można zatrzymać i zrobić
chwilę przerwy 😊
- 5) Weź prysznic po ćwiczeniach



5 powodów, dla których warto chodzić

- 1) Szybko spacerując przez godzinę, spalisz 400 kcal. Jednak zwykłe stawianie nogi za nogą wspomaga odchudzanie również w inne, mniej oczywiste sposoby.
- 2) Chodzenie dodaje energii i może pomóc w walce z sięganiem po słodycze, które często kuszą. Podobnie jak inne formy ćwiczeń, spacer wpływa na wzrost poziomu endorfin, czyli poprawiają samopoczucie
- 3) Ćwiczenia, takie jak chodzenie, mogą pozytywnie wpływać na sen. Najlepiej jest planować spacer w godzinach porannych
- 4) Wybierając się na spacer, robisz coś pozytywnego dla swojego ciała. Świadomość tego faktu może przynosić dodatkowe korzyści. – Dzięki temu będziemy bardziej starali się podtrzymać zdrowy styl życia podczas posiłku
- 5) Jeżeli często rozładowujesz stres jedzeniem, przestaw się na spacer. Wyrzuć łakocie, załóż buty i wyjdź na zewnątrz, aby „rozchodzić” napięcie. 30-minutowy spacer pomoże ci się odprężyć, doda energii i entuzjazmu na resztę dnia.

Czym jest fast walking in 30 minutes?

Walking in 30 minutes to zestaw ćwiczeń ruchowych, połączony z aerobikiem polegający na chodzeniu do rytmu muzyki, wymachach nóg i innych prostych ćwiczeniach. Ogromnym plusem jest to, że wszystkie te ćwiczenia możemy wykonać w naszym domowym zaciszu. Jak sama nazwa wskazuje aerobik trwa 30 minut jednak jeżeli Państwo nie dacie rady wykonać całego ćwiczenia zachęcam do zrobienia pierwszych 5, a nawet 10 minut.



Zapraszam do
ćwiczeń!

Poniżej wklejam link do filmu Fast
walking in 30 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=enYlTYwvPAQ&t=3s>

Życzę udanego treningu!