

Poranna gimnastyka- dlaczego jest ważna?

Wystarczy odrobina zapału oraz piętnaście minut o poranku, by wyrobić w sobie nawyk codziennych ćwiczeń tuż po przebudzeniu. Choć początkowo z pozoru może nam się to wydawać niewykonalne, warto spróbować. Pozytywne efekty regularnej gimnastyki poprawią naszą kondycję fizyczną i psychiczną.

Zalety porannej gimnastyki:

- pobudzenie ciała i umysłu,
- przypływ energii,
- poprawa nastroju, za sprawą endorfin- hormonów wydzielających się podczas aktywności fizycznej,
- poprawa krążenie krwi,
- rozgrzanie mięśni i stawów, by przygotować je do całodiennej aktywności,
- przyspieszenie przemiany materii.

Poranny trening nie powinien być intensywny ani wyczerpujący. Pamiętajmy, że ma nas pobudzić do całodiennej aktywności, a nie zmęczyć. Ćwiczenia wykonujemy zatem powoli i bez pośpiechu.

Oto kilka pomysłów na poranny rozruch.

Pamiętajmy o poproszeniu kogoś dorosłego o otwarcie okna lub wywietrzenie pomieszczenia przed porannymi ćwiczeniami!!

<https://wordwall.net/pl/resource/1072150/poranna-gimnastyka>

Ćwiczenia z Fruzią

https://www.youtube.com/watch?v=3ucDVAsz_C0

Wygibasy z naszej klasy

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

