

Basen

Dziś w ramach basenu

Proszę, aby dzieci przez około 10, 15 min wykonywały obszerne krążenia ramion w przód w tym 1x oburącz 2x naprzemienne oraz rowerek w leżeniu na plecach.

Dla chętnych:

Skłony tułowia w tył w leżeniu przodem tzn. plecki żeby wzmocnić mięśnie pleców.