Bezpieczeństwo!!!
Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym. Znajdźcie pomieszczenie, w którym jest mało mebli, jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Sprawdźcie czy podłoga na której ćwiczycie jest bezpieczna tzn. nie ślizgacie się na niej, czy jest równa itp. Czy wokół Was nie ma niebezpiecznych przedmiotów ,mebli, które ograniczają wykonanie ćwiczeń. Ubierzcie strój, w którym możecie wykonywać swobodne ruchy. Zalecam ćwiczyć w obuwiu sportowym, ewentualnie w skarpetkach ale antypoślizgowych lub boso( jeśli podłoga jest ciepła).Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze. Ćwiczymy w obecności osób sprawujących opiekę nad Wami.

Temat: Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=z406OqLoCcAHcBTqpkTzfDkuthmrT5WEb57FfMbduQYFWt9Hw8>

Teamt: Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja małpy)

Czym jest Animal flow?

Animal flow to najnowszy trend w ćwiczeniach fitnessowych, który ma na celu powrót do korzeni iruchów naszych przodków sprzed setek tysięcy lat. Każde ćwiczenie **angażuje do pracy jednocześnie kilka lub kilkanaście grup mięśniowych**, co nie tylko korzystnie wpływa na wygląd ciała, ale również na siłę, gibkość i koordynację ruchową (na początku może być trudno z utrzymaniem równowagi).

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jkXU8L6etZih2gwht72gJTw4CWkhLUEPN9lkoC9RsE4Qz9zwA3>

Teamt:Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja bestii).

<https://ewf.h1.pl/student/?token=1YzHCrEq4AlNIkV6f3e6tYLOMPVGHZ4LKou8x27riMIMCl5Jco>

Temat: Uaktywnienie dwóch półkul mózgowych. Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja kraba)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vypaJmDFs7vRrOOtpRgjeTh5BKCR3LfFZ7X7bwYCsadNIBzyKm>

Pozdrawiam

Iwona Pajewska