

Sport w czasach zdalnych

Przed uczniami kolejny tydzień nauczania zdalnego. Jak zmotywować się do ćwiczeń samemu w domu? Od czego zacząć? Przekonajmy się o tym z 2bg!

Dla niektórych kwestia domowego treningu jest trudna, w dodatku samotnie w czterech ścianach ciężko o jakąkolwiek chęć do działania. Wystarczy tylko zmienić punkt widzenia! Aktywność fizyczna jest potrzebna każdemu z nas i potrafi poprawić niejedno złe samopoczucie. Więc do dzieła!

Klasa 2bg przygotowała krótki zestaw ćwiczeń dla początkujących, wystarczy trochę miejsca w domu, woda i odrobina motywacji. Trzeba nauczyć się, aby w tych czasach nie zaniedbywać sportu, można go dołączyć do rutyny i ćwiczenia staną się przyjemnością.

Dominika Świdarska, 2bg