

## **Temat: Ćwiczmy aerobik.**

Kochani, dzisiaj zapraszamy na aerobik.

Aerobik to idealny sport na poprawę sylwetki i zdrowia. Zestaw ćwiczeń aerobowych to połączenie ruchu i muzyki. Aerobik poprawia zarówno kondycję fizyczną jak i stan psychiczny. To również jedna z metod walki z nadwagą. Najlepiej ćwiczyć kilka razy w tygodniu po 40 minut, ponieważ spalanie tkanki tłuszczowej rozpoczyna się po 30 minutach.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=VCKqBTm3k6o>

**Powodzenia!**

*Nauczyciele wychowania fizycznego*