



# Hej! ÓSEMKOWY Dzieciaku! Dziewczyno! Chłopaku!

Czy wiesz, że wcale nie musisz biegać, by poprawić swoją kondycję i samopoczucie?

Spacerując,

spalisz kalorie,

poprawisz kondycję mięśni,

pobudzisz krążenie.



## Jak prawidłowo spacerować, by osiągnąć zamierzony cel?

1. Przez pierwsze 10 minut idziesz spokojnym krokiem.
2. Następnie stopniowo zwiększaj tempo chodu i utrzymuj je przez ok. 20 minut.
3. Nie spiesz się, dostosuj tempo do swoich możliwości.
4. Staraj się zmieniać tempo chodu co najmniej 3 razy.
5. W miarę poprawy kondycji wydłużaj spacer o 5 minut.
6. Na początku Twój spacer powinien trwać ok. 40 minut.



**Nie bądź samolubny, zabierz na spacer Babcię i Dziadka, a może i rodziców?!**

Do zobaczenia na szlaku.

A może zamieścisz swoje zdjęcie z rodzinnego spaceru?

*Ze sportowym pozdrowieniem*

*nauczycielka wf Zdzisława Tylmanowska*

