

Вместе весело шагать

Вот и подошла к концу очередная трудовая неделя, но наши родители не спешат домой. Вместе со старшими дошкольниками, не только мамы, но и папы посетили семейную кардиотренировку с использованием степплатформ под названием «Физкультура всей семьей».

Наши активные участники были немного удивлены тем фактом, что с помощью этого на первый взгляд простого тренажера, можно получить достаточную нагрузку



для разных групп мышц, развить координацию движений и выносливость.

Но больше всего происходящему радовались дети. Не каждый день увидишь рядом с собой скачущего на степе папу или делающую «ласточку» маму. Когда еще можно дружно постоять на «планке» и в конце концов просто порелаксировать.

Заряд бодрости на выходные получен, можно отдыхать!

Информацию подготовила инструктор по ФК
Трехаева Елена Владимировна