

Potrzebujesz ruchu, a nie chcesz wychodzić? Ćwicz z SOSiRem

Data publikacji: 24.04.2020 7:30

Aby skutecznie walczyć z epidemią, lepiej ograniczyć wychodzenie z domu - nawet mimo łagodzenia obowiązujących restrykcji. Jeśli jednak chcemy się trochę poruszać, to Skoczowski Ośrodek Sportu i Rekreacji podpowiada, jakie ćwiczenia wykonywać w domu.

źródło: facebook.com/GminaSkoczow

Do tej pory na Facebookowym profilu gminy Skoczów ukazało się pięć filmów instruktażowych, na których ratownicy SOSiRu pokazują jak poprawnie wykonywać ćwiczenia. Skierowane są one do różnych grup - seniorów, dzieci, młodzieży, kobiet czy mężczyzn.



Prezentujemy pierwszy film z cyklu **ĆWICZ Z SOSIREM!**
Dzisiaj przygotowaliśmy serię ćwiczeń w trosce o zdrowie seniorów.

👍 26 💬 Comment ➦ 15

Unavailable

This video can't be embedded because it may contain content owned by someone else.

Video on Facebook · [Learn more](#)



Dzisiaj coś dla Młodzieży. Wstańcie od komputera, z kanapy i zadbajcie swoją formę. Ratownicy SOSiR przygotowali dla Was zestaw konkretnych ćwiczeń.

👍 15 💬 Comment ➦ 9



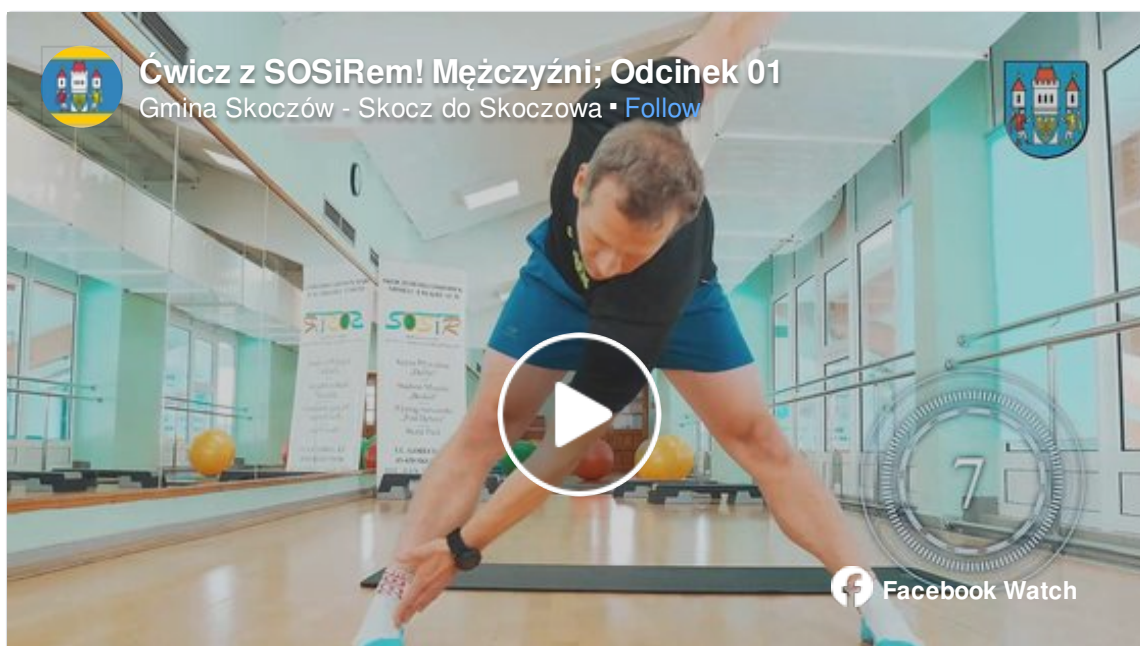
Ćwicz z SOSiRem! Kobiety; Odcinek 1

Gmina Skoczów - Skocz do Skoczowa • [Follow](#)



W ten piękny, słoneczny dzień zapraszamy wszystkie Panie do wspólnych ćwiczeń. Dzisiejsza propozycja ma na celu pozbycie się zbędnych kilogramów oraz poprawienie jędrności ciała. Zapraszamy!

👍 14 💬 Comment ➦ 3



Ćwicz z SOSiRem! Mężczyźni; Odcinek 01

Gmina Skoczów - Skocz do Skoczowa • [Follow](#)



Panowie! Dzisiaj na Was kolej, aby zadbać o własną krzepę i tężyznę fizyczną! Ruszamy się z kanapy i ćwiczymy z SOSiRem!

👍 13 💬 Comment ➦ 7