

Augustové cvičenie podľa videa

10.08.2021



Dnešné dopoludnie sme sa rozhodli zacvičiť si podľa inštruktážneho videa. Nielen mladí ľudia, ale aj my využívame modernú techniku. Premietali sme si z počítača na plátno pomocou projektora. Najskôr sme si dali krátku 10 minútovú rozcvičku s príjemnou hudbou a v pozadí sa nám premietala tropická krajina s plážou a šumom mora. Aspoň na chvíľku sme sa mohli preniesť a cítiť sa ako v dovolenkovom raji. Následne sme sa rozhýbali za pomoci milej inštruktorky z videa ktorá precvičovala celé telo. Rozhýbali sme ruky, nohy, všetky žilky a svaly nášho tela na známe tanečné hity. Choreografia bola trošku náročnejšia na koncentráciu a správnu techniku prevedenia ale to nám nevadilo. Hlavným dôvodom bolo spraviť si radosť, zabaviť sa a oživiť všednosť každodenného života.

