

T: Prawidłowo i zdrowo podnosimy ciężary z podłoża

W ramach doskonalenia naszych mięśni oraz prawidłowego dźwigania, proponuję pomoc mamie w sprzątaniu mieszkania przez majowych weekendem.

- Jak prawidłowo przenosimy meble (krzesło, fotel, puffy itp.),?
- Jak prawidłowo przesuwamy meble (stół, ława, itp.)?
- Jak usuwamy kurz spod szafy, regału itp.?
- Jak odkurzamy klosze, żyrandole itp.?
- Jak posługujemy się odkurzaczem, mopem, szczotką ?



Zdjęcia lub krótkie filmiki z tych działań zamienią się w maju w oceny.

Milej, zdrowej i udanej grillowo MAJÓWKI !