

חדר כושר

מארגן לכם חדר כושר בפעילות ספורטיבית!
מעולה לכל וחיונית

פעילות ספורטיבית
מועילה לכל וחיונית
מחזקת שרירים ומערכת גופנית,
ממריצה את הדם באנרגיה חיובית,
ומעודדת מצב רוח בעין אופטימית.
את פעילות הלב משפרת משמעותית.

פעילות גופנית
באתכונות יום יומית
בכל גיל הכרחית,
מהווה מרכיב בריאותי
חשוב - בתכלית!

איך מפעילים את חדר הכושר?

- 1 מוצאים מקום רחב בשטחי הבית, שניתן למקם בו מזרונים לפי כמות המשתתפים.
- 2 פורסים את המזרנים, ומניחים בצד את שאר האביזרים הנלווים.
- 3 מארגנים מקום נגיש לבקבוקי המים.
- 4 מדליקים את המוזיקה בווליום בינוני.

חמודי מאתן
תרצונו כושר

ומזכיר: חימום איטי נדרש לפני פעילות כושר אינטנסיבית: ריצה במקום, כפיפות בטן, קפיצות, כפיפות ברכיים, תרגילי זרועות, וכד' **לא לשכוח לשתות מים!**

מה צריך לחדר כושר?

(לא חייבים הכל, מסתדרים עם מה שיש)
מזרונים | חישוקים | חבל | כסאות | שרפרף
משקולות | כדורים | מוזיקה | בקבוקי מים



החמיאו לעצמכם מדי יום
על ביצועים טובים
שעשיתם היום!



מאפשר אירה יידותית,
מכילה ומקרבת