Dbamy o formę!

Wśród wielu zimowych sportów z roku na rok coraz większym zainteresowaniem cieszy się łyżwiarstwo. Jest to nie tylko świetny sposób na zabawę, ale i na dobrą kondycję, a tym samym i wygląd.

Godzinna zabawa na lodzie pozwoli nam spalić od 300 do 800 kalorii – zależnie od stopnia umiejętności i intensywności naszej jazdy, a co dopiero dwugodzinna?

Ruszając się na tafli, uaktywniamy pracę wszystkich czołowych mięśni, a czas mija bardzo szybko. Utrzymywanie równowagi na lodowisku, balansowanie ciężarem naszego ciała sprawia, że mięśnie nóg wykonują wielką pracę, wzmacniając mięśnie brzucha, ramion oraz pleców.

Wiedząc, ile korzyści przynosi jazda na łyżwach, uczniowie klas III naszego gimnazjum wraz z wychowawcami: p. **R. Flis**, p. **L. Kutrybałą**, p. **B. Durej**, p. **A. Czepiżak** oraz z ks. **J Czajką** udali się na lodowisko do Dębicy. Jedni niepewnie stawiali swoje pierwsze kroki na lodzie, inni doskonalili posiadane już umiejętności. Nie obyło się bez upadków i potłuczeń, ale od czego ma się kolegów. Ci, którzy lepiej jeżdżą pomagali tym, którzy na lodzie nie czują się zbyt pewnie.

Po dwóch godzinach wspaniałej zabawy na tafli lodowiska, udaliśmy się tradycyjnie do Mc'Donalda, po czym zadowoleni wróciliśmy do szkoły.

zobacz galerię

Dominika Przywara, kl. III a