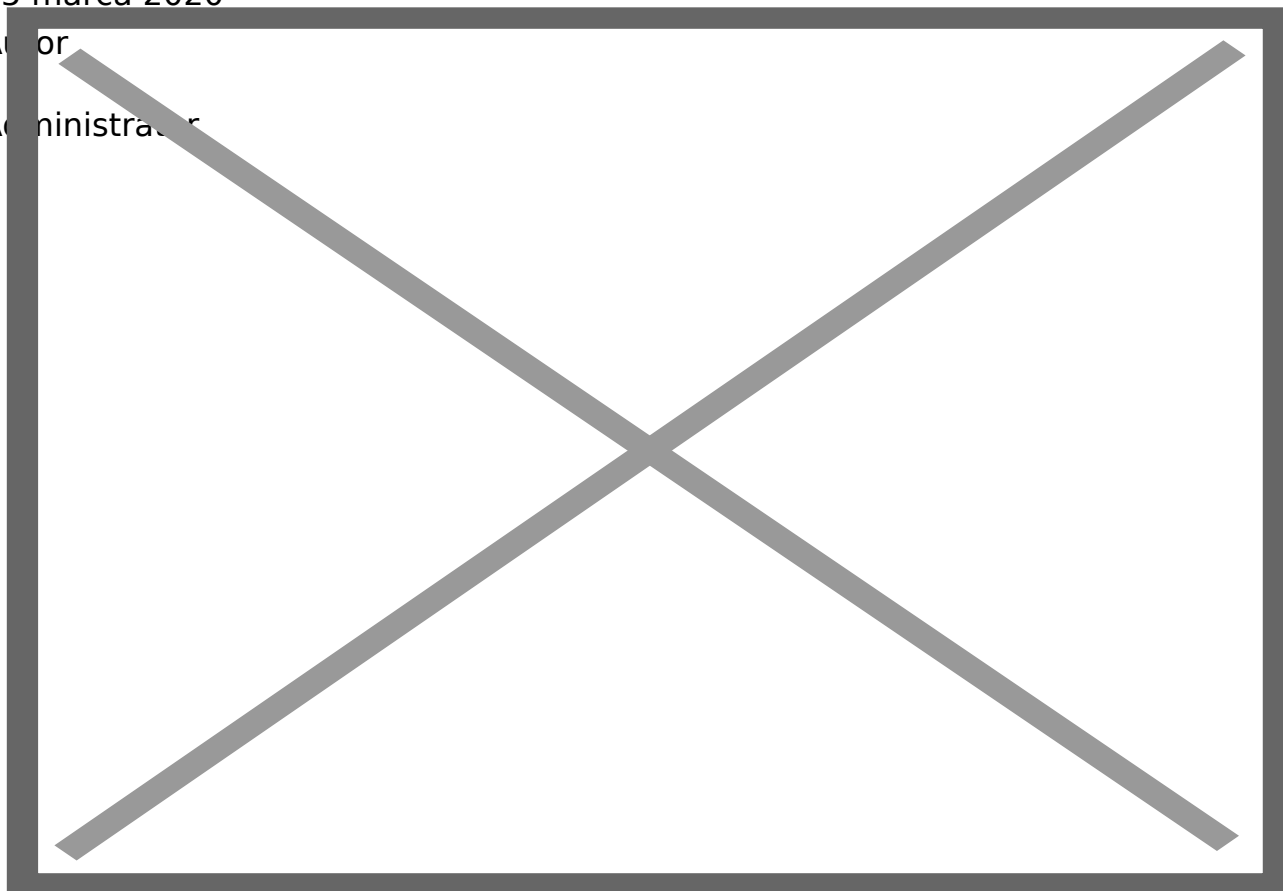


Data publikacji

25 marca 2020

Autor

Administrator



**Stowarzyszenie Sportowe Aktywna Pszczyna wspólnie z oficjalnym miejskim profilem Moja Pszczyna rozpoczęła kampanię promującą aktywność fizyczną, w ramach akcji #zostanwdomu oraz #trzymajdystans.**

Akcja polega na wykonywaniu prostych ćwiczeń siłowo-wzmacniających, które każdy może wykonać w swoim domu. Tren proponuje wykorzystanie prostych, podręcznych elementów wyposażenia, takich jak poduszka, fotel, drewno do kominka itp. Ćwiczenia są dobrane tak, aby bez względu na stopień zaawansowania każdy mógł je wykonać.

- Mamy nadzieję, że za pośrednictwem naszej inicjatywy uda się poderwać „kanapowców”, których w obecnej sytuacji pojawia się coraz więcej i w prosty sposób zachęcić do aktywności fizycznych bez wychodzenia z domu oraz narażania zdrowia. Na naszym profilu na FB, będziemy cyklicznie publikować zestawy ćwiczeń wraz z opisem

ilości powtórzeń oraz serii do wykonania. Dołącz do nas i #zostańwdomu,  
#trzymajdystans - mówi Tomasz Opuchlik, założyciel stowarzyszenia Aktywna Pszczyna.

Tagi

[Aktywna Pszczyna](#)

[ćwiczenia w domu](#)

[Wszystkie aktualności](#)