

Witam

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – wykonaj więc zestaw ćwiczeń na dziś.

Propozycja na dziś : ćwiczenia z nietypowym przyborem

Cały trening zajmie Ci kilka minut możesz go oczywiście powtórzyć w ciągu dnia,
jeśli będziesz mieć siłę i ochotę jeszcze raz.

Pamiętaj z zasadach bezpieczeństwa- swój przybór ustaw przy

kanapie by się nie przemieszczał. Wykonaj kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki: bieg,
podskoki, krążenia ramion, odrzuty ramion...

A teraz skopiuj linki i wklej

Pamiętaj o picciu wody:

<https://youtu.be/9JmCztLxZYM>

Do ćwiczeń zachęć rodzeństwo lub innego członka rodziny – bawcie się razem

Pozdrawiam AW