

Moi drodzy.

Nadszedł czas wakacji. Mam nadzieję, że do tej pory udało Wam się wykonać wszystkie proponowane ćwiczenia, zabawy i dzięki temu Wasze mięśnie są właściwie wyćwiczone.

Poniżej zamieszczam propozycje ćwiczeń, do wykorzystania w czasie wolnym, jeśli ilość powtórzeń jest za duża, można ją zmniejszyć. Pamiętajcie o oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń.

Życzę Wam słonecznych, spokojnych, bezpiecznych, niezapomnianych wakacji.

Pozdrawiam serdecznie. Joanna Maląg

„Wyprostuj się”

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>