

Temat: Doskonalimy ćwiczenia korygujące prawidłową postawę ciała.

Witam Was 😊 Mam nadzieję, że odpoczęliście przez święta i macie mnóstwo pozytywnej energii 😊

Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować ćwiczenia na wzmocnienie mięśni brzucha i obręczy barkowej, które wzmocnią Waszą prawidłową postawę ciała.

Otwórzcie okno, ubierzcie wygodny strój i działamy 😊

https://www.youtube.com/watch?v=BRd8_aXI2CI&fbclid=IwAR0SuDokKBavVa1FnARSAXfna4EBA7xev2Lk_g2uRm8rLjQQTF6bpfs0G_4

Pamiętajcie ćwiczyć codziennie

Pozdrawiam Was gorąco 😊