

Temat: ĆWICZENIA W PODPORACH

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować ćwiczenia w podporach, które należą do ćwiczeń złożonych, czyli angażujących do pracy wiele mięśni. Świetnie wpływają na koordynację ruchową oraz na wzmocnienie mięśni głębokich odpowiedzialnych za stabilizację sylwetki.

Ilość powtórzeń dostosujcie do swoich możliwości!

Jeśli posiadacie matę do ćwiczeń możecie ją wykorzystać.

Przygotujcie strój sportowy, wodę do picia i zaczynamy 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1bp5kUlhUs>

Mam nadzieję, że się zmęczyliście bo o to chodziło 😊

Pamiętajcie ćwiczyć codziennie!

Pozdrawiam 😊