Dzień dobry

Zadanie na ten tydzień to ćwiczenia na mięśnie grzbietu i brzucha. Ćwiczenia proszę wykonać zgodnie z instrukcją zamieszczoną na początku filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ERU6CNGKMk&feature=share>

Pozdrawiam

Piotr Idzikowski ☺