Dzień dobry,

Dzisiejsze zadanie to seria sześciu ćwiczeń, wykonywanych razem z przedstawiającym je instruktorem.

<https://youtu.be/bp53erLKbdA>

Ćwiczenia wykonujemy jednym ciągiem bez przerwy, autor sugeruje cztery takie serie ale jeśli codziennie lub co drugi dzień uda wam się zrobić chociaż jedną serie to i tak będzie bardzo dobrze.

Biorąc pod uwagę dużą ilość materiałów z innych przedmiotów w tym tygodniu nie oczekujemy od Was żadnych informacji zwrotnych,

To od Was zależy czy będziecie wykonywać polecane przez nas ćwiczenia.

Pamiętajcie TO WASZE ZDROWIE a jedna seria ćwiczeń to tylko ok. 4 minuty, plus oczywiście krótka rozgrzewka.

Pozdrawiam Piotr Idzikowski