

Dzień dobry.

Po świątach trochę gimnastyki. Stanie na głowie i stanie na rękach. Te nietrudne ćwiczenia możemy wykonać bez wychodzenia z domu. Możemy wykonać je z współwiczącym lub w oparciu o ścianę. Przedtem lepiej usunąć przedmioty, które możemy potrącić w trakcie wykonywania ćwiczeń i mogą ulec uszkodzeniu;-). Proszę się nie zrażać początkowymi niepowodzeniami. Czyż to nie trening czyni mistrza? Proszę obejrzeć załączone filmiki i do dzieła.

Pozdrawiam

Waldemar Woźniak.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=A0op55ms-bM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=hSEi8VaR2IQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ij0AmlQARnl>