**Witajcie!!!**

Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się troszkę rozciąganiem naszych mięśni, które pewnie po weekendzie są zastałe.

Ćwiczenia w filmiku są proste i powinniście dać rade z wykonaniem ich.

Powodzenia i pamiętajcie o regularnych ćwiczeniach!!!

**Ćwiczenia rozciągające całego ciała w pozycji stojącej.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NOpQFjci6Ec>