Temat: Ćwiczenia rozciągające mm całego ciała.

<https://www.youtube.com/watch?v=TtUX9Yk8tTk>

ćwiczenia gibkościowe

<https://www.youtube.com/watch?v=u6h4oLg-zjs>

**Ćwiczenia gibkościowo-zwinnościowe.**

<https://www.youtube.com/watch?v=domzg5xJeaI>