

Witajcie

Poniedziałek to początek tygodnia dobrze rozpocząć go od mocnego postanowienia . Dziś zajmiemy się wzmocnieniem mięśni brzucha. Ciekawy jestem ile jesteście wstanie zrobić brzusków.

Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=b9b1v6CKYE0>

Już nie długo wakacje, może plaża na morzem lub jeziorem.
Można tam pograć w siatkówkę plażową, więc przypomnimy sobie jak się odbija piłkę.

Odbicie sposobem górnym i dolnym

<https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c>