

Temat: Wykonujemy zestaw ćwiczeń rozciągających całe ciało.

Dzień dobry Kochani ☺

Dzisiaj zapraszam Was na stretching połączony z odprężeniem. Wykonajcie poniższy trening, który zadba o gibkość Waszego ciała oraz pomoże pozbyć się negatywnego napięcia, które zapewne skumulowało się w Was w ciągu tego tygodnia.

https://www.youtube.com/watch?v=Je5HTQCY4Ag&feature=emb_logo

Pozdrawiam