

Ćwiczenia rozciągające

STRETCHING polega na rozciąganiu poszczególnych grup mięśni. Regularne treningi nie tylko poprawia sprawność i wzmocnią cały nasz organizm, ale również nas odprężą i zrelaksują. Spraw, aby twoje ciało było bardziej rozluźnione, stawy sprawniejsze, a mięśnie bardziej elastyczne.

Zakręć kołem tyle razy, aby każde ćwiczenie wykonać dwukrotnie !

<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozciaganie>