

Witam !

Do dzisiejszych zajęć pomocna nam będzie butelka z wodą, może być 1,5 l po wodzie mineralnej lub 0.5 l. Ważne aby była z plastyku, proszę nie używać szklanej. Ilość powtórzeń każdego ćwiczenia, oczywiście w miarę własnych możliwości. Jeśli Pani mówi żeby jakieś ćwiczenie wykonać 10 razy, a dla was to za trudne wtedy 3 - 5 razy również będzie bardzo dobrze. Ostatnie 2 minuty ćwiczeń na mięśnie brzucha wykonują tylko te osoby, które mają jeszcze siłę to zrobić. Milej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=m1YMyo0ztxk>