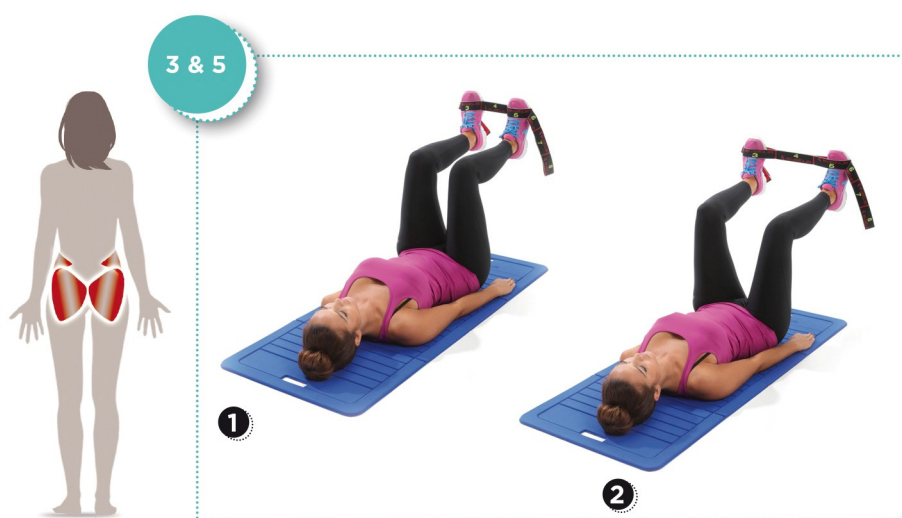
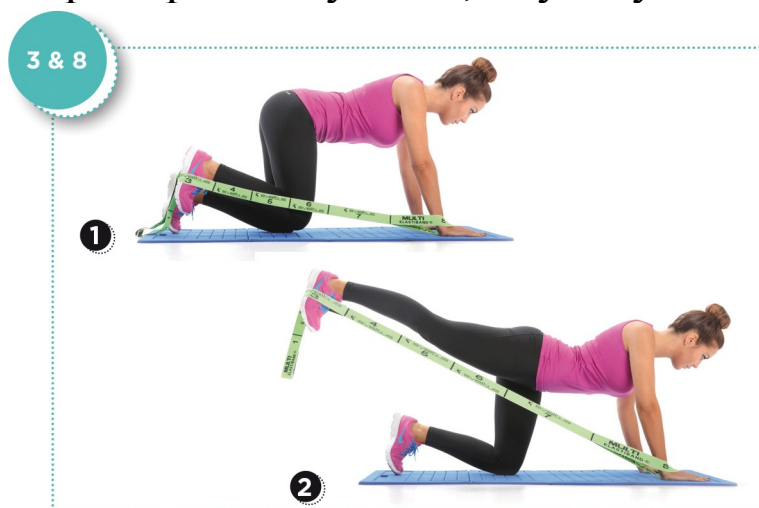


Ćwiczenia do realizacji w tygodniu 25 maja – 29 maja 2020 r.

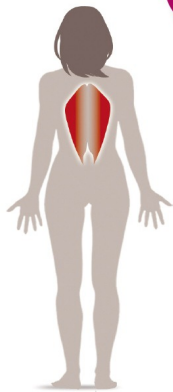
Kochani!!!!

W tym tygodniu proponuję Wam zestaw prostych ćwiczeń z gumami, z którymi każda/y z Was bez trudu powinien sobie poradzić. Jeśli nie posiadacie w domu profesjonalnych taśm/gum treningowych i nie przewidujecie zakupu – liczę na Waszą inwencję twórczą – na pewno znajdziecie nieużywane ubrania, z których można będzie wypruć gumki, połączyć tak aby dawały choć niewielki opór i poćwiczyć dwa, trzy razy dziennie.





M
1 & 8

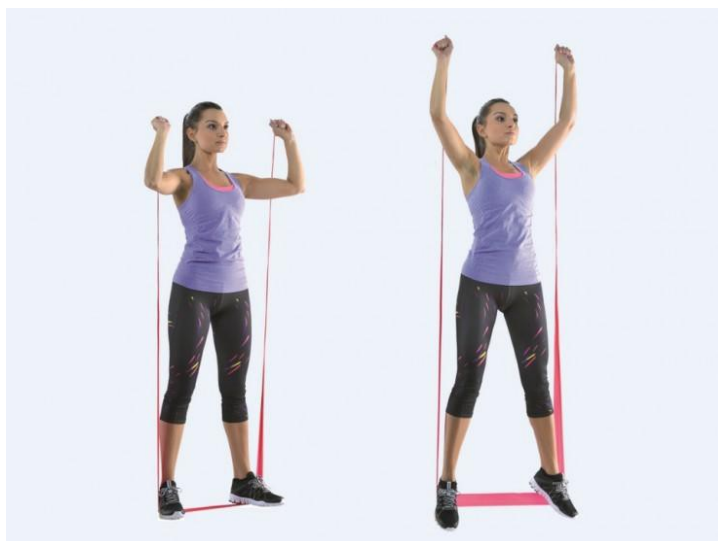
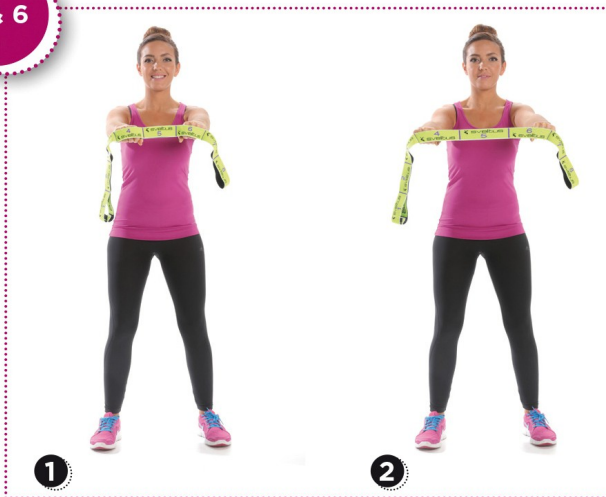


M
4 & 8





4 & 6







I kilka linków do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=1xsUQplWJOc>

<https://www.youtube.com/watch?v=acE6HLChsHc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cuhwmcx2jE>

https://www.youtube.com/watch?v=u_REjjzlvcm

Dziękuję za screeny z Waszych spacerów i jazdy z zeszłego tygodnia. Oceny wstawione :-)

Gratuluję i pozdrawiam !!!!Trzymajcie się zdrowo!!!!