

Witam. Pozostajemy w dalszym ciągu w sytuacji, która nie jest dla nikogo komfortowa. Wirus nie chce od nas odejść, a my ciągle nie wiemy jak go możemy od nas przegonić. To trudny czas dla wszystkich. Myślę, że większość z nas chciałaby wrócić już do normalnych zajęć. Zajęć na których można pobiegać, poskakać i wyżyć się do woli. Każdy tyle, ile potrzebuje i ile może. Oby to nastąpiło jak najszybciej. A tymczasem biegajcie, jeździcie rowerem i spacerujcie. W tym tygodniu kontynuujemy poznawanie historii Olimpiad. Pytałem ostatnio o starożytność, dzisiaj nowożytność. Poszukajcie i dowiedzcie się kto to był baron Pierre de Coubertin i od kiedy odbywają się Igrzyska Olimpijskie nowej ery.

A teraz kolejna porcja ćwiczeń. Tym razem kręgosłup piersiowy. Nie są to trudne ćwiczenia, dlatego zachęcam do nich. Poczujecie się lepiej i na pewno będziecie zdrowsi. Do dzieła. Pozdrawiam.

W dalszym ciągu proszę o kontakt. Mój adres: zygaan@wp.pl

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