

T: Ćwiczenia z nietypowymi przyborami – część 1

Święta, święta i po świętach. Jeśli macie odrobinę chęci do ćwiczeń fizycznych to te ćwiczenia będą dla Was odpowiednie.

Ale zacznijmy od **ćwiczeń ogólnorozwojowych**

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

Pod linkiem znajdziecie kilka fajnych rozwiązań ćwiczeń z przyborem, który na pewno znajdziecie we własnych domach.

<https://youtu.be/ENCe-WnBwh8>