Ćwiczenia dla Piotrka U i Kornela B

Temat: Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

Obejrzyj obrazki i wykonaj po kolei każde ćwiczenie na tyle ile potrafisz.

Powtarzaj codziennie przez cały tydzień.



<https://pl.pinterest.com/pin/557179785129934115/>