

Witam Was w kolejnym tygodniu na początku maja

Dzisiaj i w kolejnych dniach tygodnia chciałbym Wam zaproponować dwa rodzaje ćwiczeń. Pierwszy dla tych co mają piłkę w domu i odpowiednią przestrzeń. Drugi rodzaj ćwiczeń jest dla wszystkich – a jest to tzw. stretching (czyt. streczing), czyli metoda ćwiczeń polegająca na rozciąganiu i rozluźnianiu mięśni.

1. Kozłowanie piłki – 33 ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE>

2. Stretching – rozciąganie całego ciała

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

Pogoda jest sprzyjająca, a więc kozłowanie piłki można ćwiczyć w domu i na podwórku, wystarczy tylko dobre chęci.

Ćwiczenia rozciągające wykonujemy dokładnie i powoli. Ważne jest by unikać gwałtownych i szarpanych ruchów.

Życzę satysfakcji z osiągniętych wyników
A.B