

Temat: Ćwiczenia rozciągające.

Witam.

Na dziś przygotowałem zestaw ćwiczeń rozciągających, które w prosty sposób można zrobić w domu .Taki zestaw ćwiczeń można wykonywać przed treningiem a także po treningu. Link do ćwiczeń poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw>

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek