

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 23.06.2020 r. –Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśni brzucha .

Pogoda nas nie rozpieszcza, więc na dziś proponuję kilka ćwiczeń wzmacniających mięśni brzucha. Niektóre ćwiczenia są dość trudne do wykonania, ale mam nadzieję, że sobie poradzicie

Instrukcję do ćwiczeń oraz ich demonstrację znajdziecie linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=zuoZdJl6X8yNm9TYBe2gDyRETWV8UITL1a0520ySKYh47DXjuH>

Starajcie się dokładnie wykonywać wszystkie ćwiczenia powtarzając je za prowadzącym.