TEMAT: Ćwiczenia kształtujące siłę.

Dzień dobry

Proszę o zapoznanie się z poniższym tekstem i spróbować samodzielnie wykonać podane w nim ćwiczenia. Proszę zwrócić uwagę na pozycję początkową i końcową ćwiczenia: ułożenie głowy, ramion, obręczy barkowej i biodrowej. Zachęcam do wykonywania pięciu serii po 8-12 powtórzeń każdego ćwiczenia.

https://www.wychowaniefiz.pl/artykul/cwiczenia-ksztaltujace-w-wychowaniu-fizycznym-czyli-trening-dla-kazdego

Pozdrawiam

Marek Mazurczyk