

T: **Ćwiczenia z przyborem nietypowym**

Dzisiaj chcę abyście poznali zestaw ćwiczeń z nietypowym przedmiotem – z butelkami z wodą. Ćwiczenia te, zarówno w części rozgrzewkowej, jak i głównej stanowią dobre rozwiązanie dla ćwiczących indywidualnie w domu a nie posiadających odpowiednich narzędzi treningowych.

Proszę o zapoznanie się z treścią filmu i w miarę możliwości wykonanie zamieszczonych tam treści.

https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE

Baw się dobrze - ćwicz, tańcz i dbaj o swoje zdrowie.

Zadanie domowe (dla chętnych i zmotywowanych):

Jeśli chcesz się pochwalić jak Ci idzie uprawianie aktywności fizycznej, wyślij zdjęcie lub filmik, najlepiej pokazujący nowe ćwiczenie z użyciem butelek z wodą.