

T: Wzmacnianie mięśni dla poszczególnych ich partii

W poniższym linku przygotowany jest dla Was, specjalnie przez specjalistów treningu w warunkach kwarantanny, specjalny krótki trening w formie prezentacji.

Jest to kilka bardzo prostych, ale bardzo skutecznych ćwiczeń, które pozwolą Wam wzmocnić partie mięśniowe.

Krótki opis ćwiczeń wraz z krótkim opisem znajdziecie w linku :

https://drive.google.com/file/d/13lluCEExpaf7-7ULvm-Uk7wy_3txaS6s/view?fbclid=IwAR1dSdkVLwF4Ragscuwh3sxYR8bwJZyXclGrUpiWjSoBPGTyTtaI3n32sc

Do dzieła!