

Serdecznie witam,

w miarę możliwości proszę codziennie wykonywać łatwe ćwiczenia rozciągające, ogólnorozwojowe i korekcyjne. W załączeniu link do filmu jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

Pozdrawiam

M.Cedro