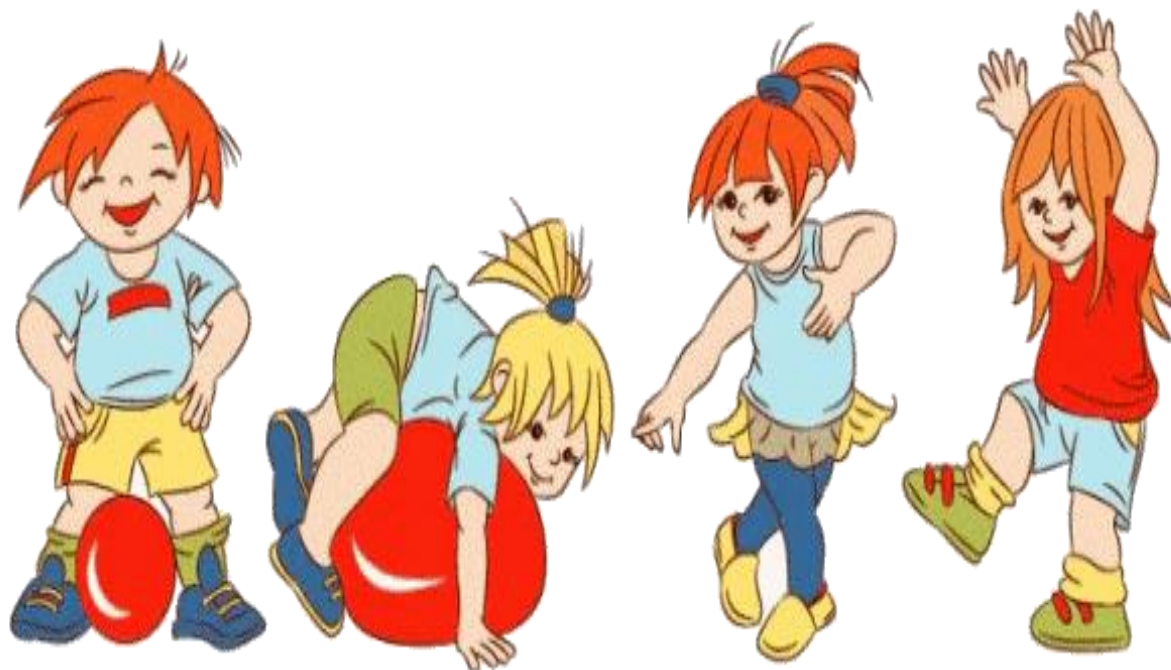


Temat: Ćwiczenia na dobry początek dnia.



Zestaw składa się z 10 ćwiczeń dopasowanych do każdego poziomu zaawansowania. Ćwiczenia te angażują wszystkie duże grupy mięśniowe i zwiększają ruchomość stawów. Do wykonania zestawu potrzebne będą piłka i krzesło.

**Przygotuj:**

- Matę
- Krzesło
- Piłkę

**[Kliknij w link, ćwicz przy osobie dorosłej](https://vimeo.com/474980645)**

<https://vimeo.com/474980645>