

Ćwiczenia dla wszystkich - ćwicz z laską gimnastyczną lub kijem.

W związku z tym, co się dzieje, wiele z nas nie może korzystać z siłowni i sprzętów, które tam się znajdują. My wychodzimy wam naprzeciw i pokazujemy, jakich przedmiotów, które zapewne większość z was ma, możecie użyć do ćwiczeń w domu. Jak trenować z użyciem przedmiotów, które się ma w domu? Jak się okazuje do trenowania w domowym zaciszu wcale wiele nam nie potrzeba...

Zapraszam do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=MK1njjXR7w0>