

## **Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

Dziewczęta, ćwiczenia ogólnorozwojowe przeznaczone są dla każdego, kto chce zachować zdrowie, kondycję i uniknąć bólów kręgosłupa. Nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu. Ćwiczenia pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała, zwiększają zakres ruchomości w stawach i poprawiają ogólną sprawność. Są znakomitą uzupełnieniem treningów cardio, przyspieszając w ten sposób spalanie tkanki tłuszczowej.

Zapraszam Was do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=QcFMkdea05k>

Powodzenia!

Nauczyciel Wychowania fizycznego

Izabela Jeż