

## **I usprawnianie ruchowe**

**Zuzia**

Dzień dobry,

Zuziu na początek rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

i wzmacniamy mięśnie brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

i pracujemy nad równowagą

<https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk>

Pozdrawiam

Mariola Wakulińska