T: ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.

Szukamy kawałek wolnej przestrzeni, rozkładamy karimatę , koc.

1. Rozgrzewka;  W postawie wyprostowanej trucht w miejscu na przemian wolny –szybki
2. 10 skłonów o wyprostowanych kolanach , palcami dotykamy czubków palców u stop
3. 10 przysiadów , w leżeniu na brzuchu ręce wyprostowane w bok dotykamy prawą nogą lewą rękę lekko się przekręcając , na przemian 10 razy
4. W leżeniu na plecach  równocześnie przyciągamy nogi i ręce do siebie 10 razy z przerwami na wdech
5. Otwórzcie link i proszę  wykonać ćwiczenia dostosowując do siebie.

                    [www.youtube.com/watch?v=3ERU6CNGKMk](http://www.youtube.com/watch?v=3ERU6CNGKMk)