

Najbliższe trzy dni to więcej wiadomości i techniki w ćwiczeniach rozciągających.

Poniżej trzy przykłady na ćwiczenia rozciągające, które możemy wykonać przed głównym treningiem  
ćwiczenia rozciągające - WYDŁUŻANIE ZGINACZY STAWU BIODROWEGO

<https://www.youtube.com/watch?v=yHsvNt58AFM>

Stretching Mięśnia Biodrowo-Piszczelowego

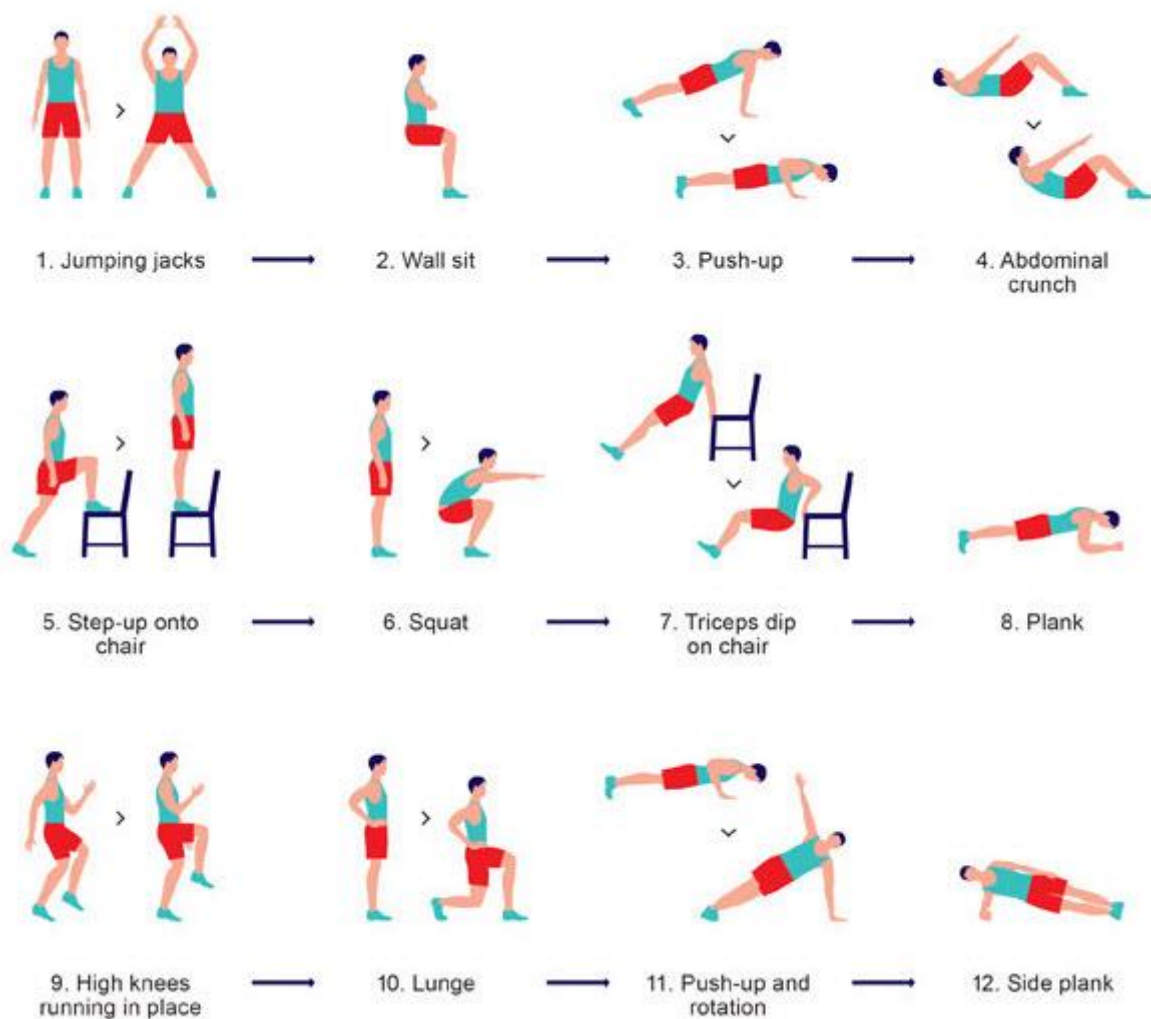
<https://www.youtube.com/watch?v=9HtRdiqNRHA>

Rozciąganie okolic lędźwi z wykonaniem obrotu kolanami

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_YtaPd-ve0](https://www.youtube.com/watch?v=x_YtaPd-ve0)

zadanie dla was wyszukać na platformie YouTube kolejne trzy i przesłać do mnie linki do tych filmów.

Dalej ćwiczymy zestaw



Jak również z aplikacją FITIFY zrzuty ekranu po treningu przesyłamy na e-dzienniku lub Messenger.

Poniżej w ramach edukacji zdrowotnej kilka słów o dęgu tlenowym i odwodnieniu.

pozdrawiam