

WYZWANIE - WSTAŃ BEZ POMOCY DŁONI (FLEX CHALLENGE - TIK TOK)

Sposób wykonania:

- położyć się na podłodze na brzuchu
- wyprostuj nogi w kolanach
- spleć ręce na plecach
- wstań za pomocą samych nóg nie używając do tego dłoni
- możesz pomagać sobie i podpierać się głową

Przykłady wykonania:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RbSf2IX1Qg>

