

Aerobik pro dospělé :)

Zdravím děvčata,

mám pro Vás další videa, jak se dostat do formy.... ☐

tentokrát to je video s velmi populární Popsugar
... naleznete zde i lehké modifikace cviků, pokud by na Vás byly některé cviky příliš těžké

<https://www.youtube.com/watch?v=-YJXpabrX4k>

+ posilování středu těla

<https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2I>

Tak do toho! :)

Daja