

Aerobik pro dospělé :)

Zdravím děvčata,

a mámě tady další dávku cvičení...:)

..

1. Tohle cvičení je zaměřené především na břišní svaly, ale procvičíte také celé tělo.☐

<https://www.youtube.com/watch?v=zNASw66fdN4&t=866s>

2. a posilování spodní části těla, především zádech....☐

<https://www.youtube.com/watch?v=WUxjY2r88a8>

Hezký den :)

Dája