Cvičení v době karantény.

Vážení sportovní přátelé našel, jsem pro Vás pár videi pro zpestření vašeho cvičení doma.

(Důležité, je správně dýchat, nehrbit se a nekřivit se u cvičení)

Stačí si každý týden přidat 5 opakování

S pozdravem. Sportu zdar JK

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Hwy2SBPN68s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SdFihwHoDn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fdaAl0cY0tY>