Wykonaj ćwiczenia zgodnie z filmem instruktażowym.

Dla podtrzymania równowagi możesz wykonać niektóre zadania przy parapecie stole bądź z pomocą rodzica.

Dla lepszej motywacji puść swoją ulubioną muzykę i do dzieła. Powodzenia.

Poniżej link do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=JXRDb-0ki74&feature=share>