Ćwiczenia wykonuj w obecności Rodzica lub Opiekuna aby czuć się bezpieczniej(może dadzą zaprosić się do wspólnego ćwiczenia) Pamiętać należy o krótkiej rozgrzewce. Omiń ćwiczenie, które sprawi Ci dużą trudność. Powodzenia.

Ćwiczenia może wykonać każdy w tempie i ilości odpowiadających własnym możliwościom. Poświęć na trening co najmniej 7 minut- 3 razy dziennie. Z każdym dniem postaraj się wydłużyć czas zajęć o 1 minutę.