

22. 12. 2021

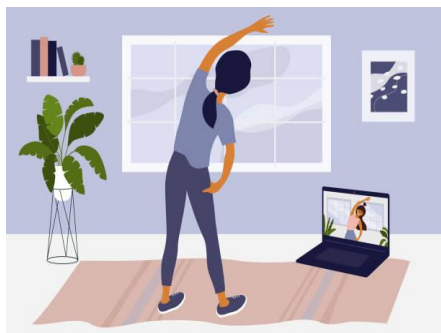
ŠPO

Vaje na posnetku bodo poskrbele za dobro razgibanost telesa in za mišice.

Navodilo za delo:

- pripravi prostor za vadbo
- pripravi kolebnico, palico ali brisačko,
- vklopi računalnik,
- ob spodnjem posnetku istočasno vaje tudi izvajaj.

Vadba s kolebnico ali palico



Se bolje počutiš?