

T: Ćwiczenia relaksacyjne

Naucz się odpoczywać, prawidłowo oddychać i wyciszać organizm.
Możesz polecić to ćwiczenie pozostałym domownikom.

Do wykonania tych ćwiczeń nie jest potrzebna praktycznie żadna rozgrzewka, czy ćwiczenia wprowadzające. Wystarczą chęci i trochę samozaparcia.

Powodzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>