

Sveiki, dėl susiklosčiusios situacijos visame pasaulyje, deja, bet kol kas turime padirbėti nuotoliniu būdu. Kad nepamirštumėte gimnastikos ir jos naudos Mūsų kūnui, norėčiau, kad bent du kartus per savaitę namuose atliktumėte mankšteles. Video medžiagą prisegsiu, pagal kurią galėsite atlikti pratimus. Viską atliekame su nuotaika, nepamirštame kvėpuoti bei tikime savimi ir nepasiduodame, jei jau pajuntame, kad sunkoka.

Labai norėčiau, jog mankštelės metu man įsiamžintumėte ir atsiųstumėte video, ar nuotrauką, jog matyčiau kaip Jums sekasi:) Taip pat nepamirštame virvučių, špagatų, tiltelių, žiedo pratimų tačiau šiuos galite atlikti tik LABAI gerai apšilus.

Jei kiltų papildomų klausimų, visada galite kreiptis.

Labai visų pasiilgau ir tikiuosi greitai pasimatysime!

*(Video medžiagas su mankštomis atnaujinsiu)*

Gimnastikos trenerė.



<https://youtu.be/H59gVrJ76zg>