

Sveiki,na kaip sekasi treniruotis namuose?:)

Gal turite kažkokių klausimų?:)

Prisegu dar kelias mankšteles, pratimai kurie jaučiate, kad per daug sudėtingi - nedarykite, geriau pakartokite tuos, kuriuos galite atlikti.

Taip pat laikiu nuotraukų, arba video, labai nekantrauju pamatyti kaip sekasi, o jei neturite tokios galimybės, tuomet galite tiesiog parašyti kaip sekasi. 😊

Pasiilgau,

Trenerė💖