

Rozgrzewka

Wpisany przez Administrator

sobota, 26 grudnia 2009 00:25 - Poprawiony sobota, 26 grudnia 2009 00:33

Bardzo ważne jest aby każdą zwiększoną aktywność fizyczną poprzedzić prawidłową rozgrzewką. Jeśli kilkuminutową rozgrzewkę (bieg, szybki spacer) mamy już za sobą przyszedł czas na 8 minutowy stretching - patrz poniżej

