

"BŪK AKTYVUS NAMUOSE"

- Treniruotė senjoramas (nesudėtinga makšta visiems)
- Treniruotė širdies ir kraujagyslių sistemai stiprinti, nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=R-IoTfAERYs&feature=youtu.be>
- Mankšta dirbantiems namuose, nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470>
- Mankšta sergantiems osteoporozė, nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=TtHfOD0YYcI>
- Pratimai, kurie padės stiprinti nugarą, nuoroda <https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8>
- Mankšta su kineziterapijos kamuoliais, nuoroda <https://www.youtube.com/watch?v=KLuMMz5Us5E>

