

Temat: Ćwiczenia na własnym ciężarze ciała

Utrzymanie formy nie musi oznaczać długich godzin spędzonych na siłowni. Oto ćwiczenia, oparte na ciężarze własnego ciała, które możesz wykonywać w zaciszu domowym.

Możesz je wykonywać zarówno w ulubionym stroju sportowym, jak i w piżamie. Zwiąż włosy w kucyk i do dzieła!

A po wysiłku bez skrępowania idź pod prysznic - przecież jesteś u siebie w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9y1Yo>