Gymnasté a gymnastky,

vstávejte z gauče a použijte ho na cvičení!

Zahřej se:

https://m.youtube.com/watch?v=Vjj3Ca3Ybio&list=PLlUxHQ3hcPP_k3hw3mk36UuU4LGn9XjWm&index=101

Gymnastikuj:

https://m.youtube.com/watch?v=8f7p3uPV9vI

Zasloužené protažení:

https://m.youtube.com/watch?v=675F3b0-m7s



Sportu zdar a gymnastice zvláště :-)