

Ćwiczenia na mm brzucha :

<https://www.youtube.com/watch?v=m4Uo16dY2tk>

<https://www.youtube.com/watch?v=OB2Wkltu8fE>

Ćwiczenia rozciągające dla początkujących :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=994&v=GGlYKgWRnUI&feature=emb_logo