11. hét-Gyakorlatsorok:

**5.Bemelegítés**

<https://www.youtube.com/watch?v=gLapJGC1fg4>

**6.Nyak és váll átmozgatása**

<https://www.youtube.com/watch?v=CJO--ulP1-E>

**3.Nyújtás**

<https://www.youtube.com/watch?v=lcg9xFMfV_4>

**9.Tartásjavító gyakorlatok eszköz nélkül**

<https://www.youtube.com/watch?v=qBF_ogxb3Gc>

Csak fitten, fürgén!

