

Şimdi Hareket Zamanı

Bugünden başlayıp her gün düzenli egzersiz yapmaya ne dersin? Öyleyse önce spor yapmak için uygun ve rahat giysilerini giy. Sonra da hareket etmeye başla. İstersen bir müzik eşliğinde de egzersiz yapabilirsin.



x4

x4

x4



Aşağıdaki her satır bir seti oluşturuyor. Her sette yapman gereken hareketler yan yana sıralı. İkinci setteki hareketlerin altında "x4" yazdığını göreceksin. Bu, her bir hareketin dört kez tekrarlanması gerektiğini gösteriyor. İstersen her seti de tekrar edebilirsin.



x4

x4

x4

