

ТЕСТ 10

КОМПЛЕКС ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ЗАНИМАНИЕ

Това проучване има за цел да провери до каква степен сте се запознали с предоставения от нас учебен материал в **Тема 10**

Практическа задача: След като приложите комплекса в домашни условия, моля да напишете коментар - върху кои мускулни групи сте усетили натоварване/напрежение и как сте се чувствали по време на заниманието (трудно, лесно...)

Приятно занимание!