

## ТЕСТ 9

### **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 9**

**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...)

Моля да си измерите пулсовата честота преди и след заниманието!  
Като го изпратите в коментарите.

*Приятно занимание!*