

RENTOUTUMISEN HARJOITTELU



Milloin ja missä harjoittelin?

Mitkä kehoni osat olivat jännittyneitä?



- Erittäin jännittynyt
- Jännittynyt
- Rentoutunut
- Erittäin rentoutunut



- Erittäin jännittynyt
- Jännittynyt
- Rentoutunut
- Erittäin rentoutunut



- Erittäin jännittynyt
- Jännittynyt
- Rentoutunut
- Erittäin rentoutunut



- Erittäin jännittynyt
- Jännittynyt
- Rentoutunut
- Erittäin rentoutunut