

- Wytnij elementy. Użyj pinezki, korka, spinacza lub ołówka, spinacza i złóż koła zgodnie z wybraną instrukcją. Zakręć pierwszym kołem i zobacz, jakie ćwiczenie masz wykonać. Zakręć drugim kołem i sprawdź, ile razy powinieneś / powinnaś powtórzyć to ćwiczenie.

