



Stenkitės pasiekti judėjimo džiaugsmą, nesiekite akiai labai gero fizinio parengtumo.



Nuosekliai didinti fizinio krūvio apimtį, o ne intensyvumą.



Daryti kuo daugiau pratimų, kurių metu dirbtų daug raumenų grupių.



Daryti daugiau dinaminių - kintamų pratimų.



Tinkamai derinti darbą su poilsiu.



Nuolat atnaujinti fizinius pratimus.



Nedaryti dideliu pertraukų tarp pratimų.



Pasirink mitybą, atitinkančią judėjimo kiekį.



Pirmumą teikite aerobinės krypties darbui.