

Ćwiczenia rozciągające.

1. Pozycja psa z głową w dół- Wytrzymaj 3 sek. Wykonaj ok, 4 ruchy NN (uginanie/prostowanie naprzemienne kolan)



2. Przejdź do leżenia przodem , wyprostuj RR, głowę odchyl do tyłu: wytrzymaj 10 sek.



3. Następnie przesun T w tył i usiąść na piętach 10 sek.



4. Następnie skłon w bok- po 6 razy na każdą stronę.



5. Wykonaj kłęk podparty i naprzemienny wymach R prawa i lewa N , następnie lewa R i prawa N – powtórz x6



6. Wytrzymaj 10s każde ćwiczenie w pozycji stojącej



5. Możesz wykonać także Twoje ulubione ćwiczenia rozciągające. Powodzenia Ewa Kaczorowska 😊