

WYKONUJ 6 POWTÓRZEŃ KAŻDEGO ĆWICZENIA
NAPIĘCIE 5 SEKUND I ROZLUŻNIENIE 3 SEKUNDY
ZRÓB 2-3 OBWODY

ZESTAW 6 ĆWICZEŃ
ROZCIĄGAJĄCYCH MIĘŚNIE
przedramion, ramion i grzbietu

CZAS WYKONANIA: 15-20 MINUT
POZIOM TRUDNOŚCI: ŁATWY
ODDYCHAJ I ĆWICZ ŚWIADOMIE



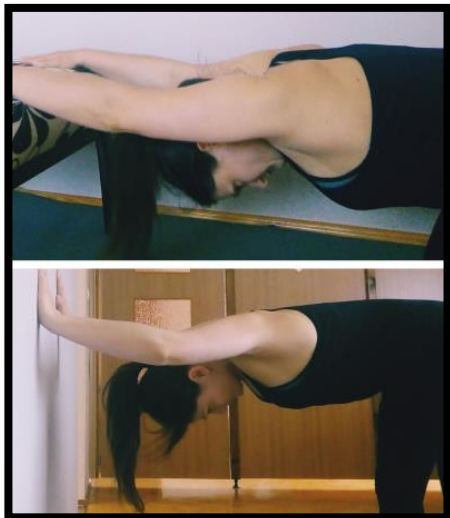
1 Palce u dłoni skierowane do dołu



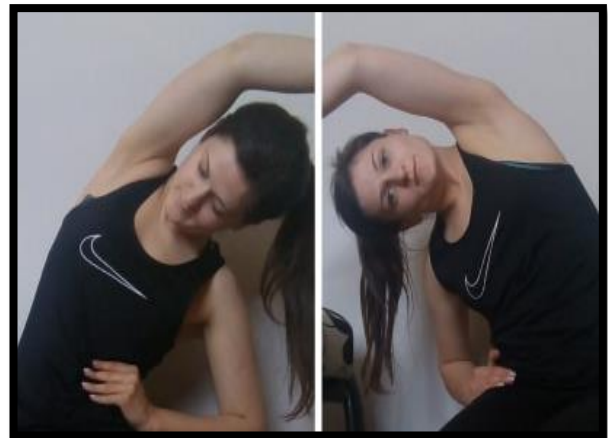
2 Ułożenie dłoni na macie- strona wewnętrzna i zewnętrzna



3 Zgięcie w stawie łokciowym z dłonią skierowaną za głowę na plecy -przeciwna łopatką



4 Skłon tułowia do przodu ze stania w oparciu o ścianę lub krzesło




5 Skłon tułowia do przeciwnego boku z ręką uniesioną ku górze




6 Wdech nosem- ręce przed sobą i ugięte stawy kolanowe. Wydech przez usta- wyprostowanie pozycji i ręce nad głową



KROK DO ZDROWIA
Joanna Płócienniczak

 Krok do Zdrowia Joanna Płócienniczak

 joanna_p94