

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

## ZESTAW 6 ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH MIĘŚNIE SZYI

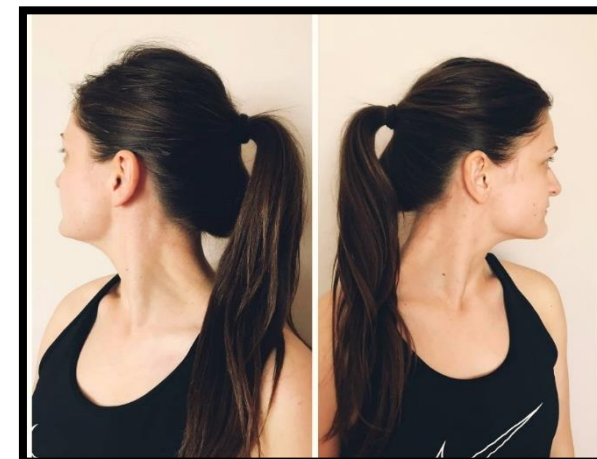
CZAS WYKONANIA: 15 MINUT  
POZIOM TRUDNOŚCI: ŁATWY  
ODDYCHAJ I ĆWICZ ŚWIADOMIE



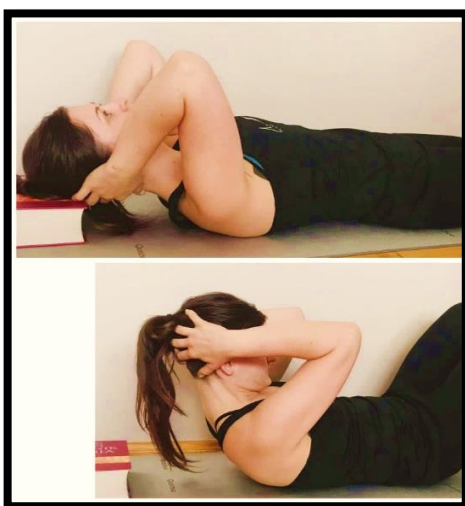
1 Wdech nosem- ręce przed sobą i ugięte stawy kolanowe.  
Wydech przez usta- wyprostowanie pozycji i ręce nad głową



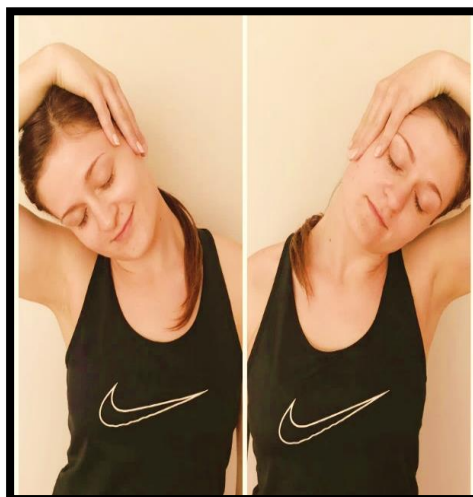
2 Skłon głowy do przodu i do tyłu



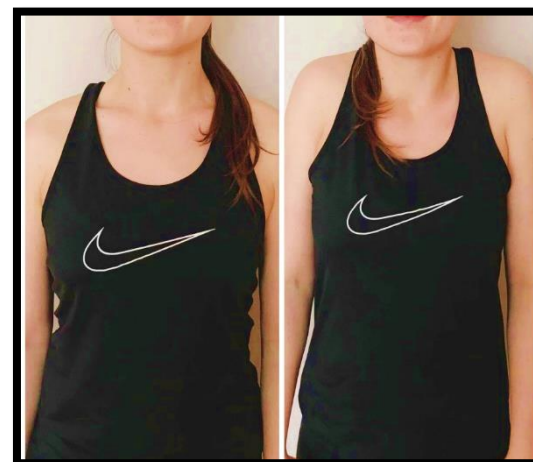
3 Skręt głowy w prawą i lewą stronę



4 Przyciąganie głowy do przodu




5 Skłon głowy do prawego i lewego boku  
z ręką przeciwną do ramiona




6 Unoszenie i opuszczanie barków



**KROK DO ZDROWIA**  
Joanna Płócienniczak

 Krok do Zdrowia Joanna Płócienniczak

 joanna\_p94