ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE
Dolne partie ciała

Michał CHALABALA
trener personalny

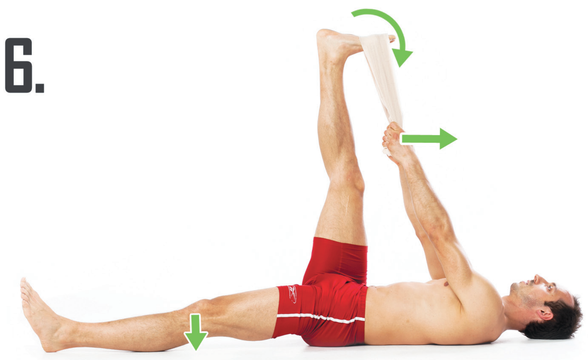
1.

2.

3.

4.

5.

6.


7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

Uwagi:

1. ćwiczenia wykonuj poprawnie technicznie
2. nie wstrzymuj powietrza - rozluźnij się i głęboko oddychaj
3. wytrzymuj w poszczególnej pozycji co najmniej 20-30 sekund
4. jeśli czujesz dyskomfort lub masz problem z ćwiczeniem - poproś o pomoc trenera

napięcie
kąt prosty
ruch

Copyright © 2014
Michał Chalabala Trener Personalny
Chalabala.pl