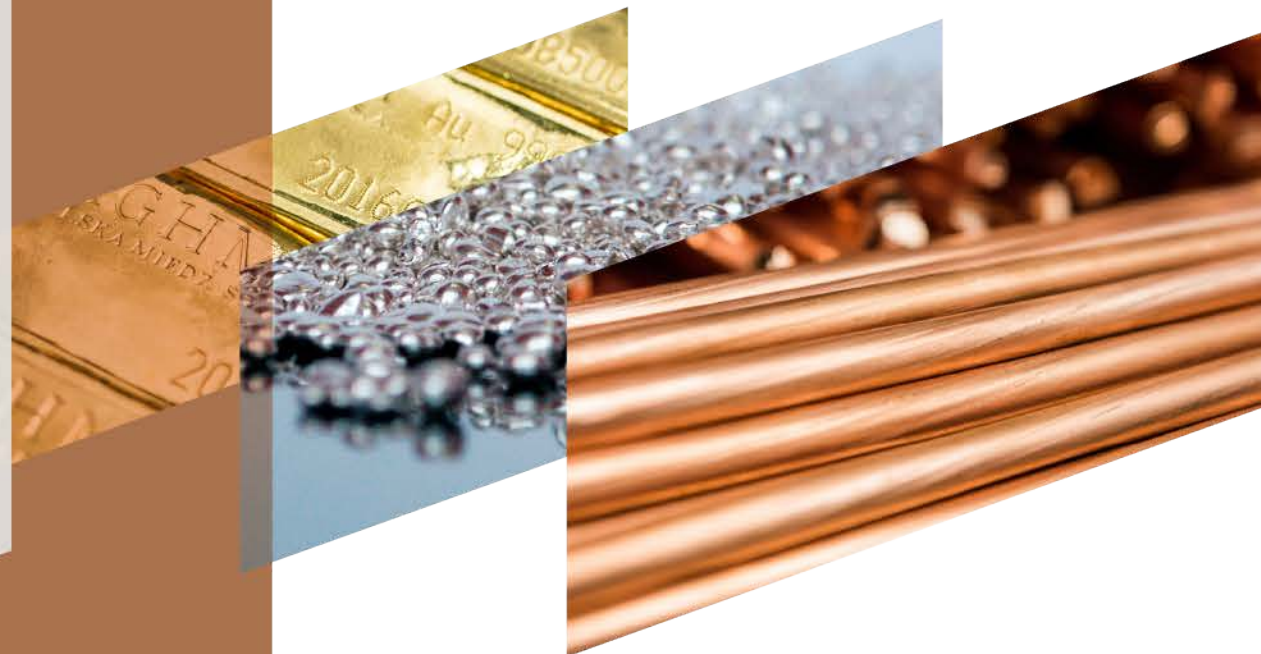


PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE
ORAZ POPRAWIAJĄCE
ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI

Ćwiczenia rozciągające do samodzielnego wykonania w domu po treningu.



Każde ćwiczenie wykonujemy do granicy zakresu przytrzymując pozycję przez ok. 10 sekund następnie rozluźniamy i powtarzamy 4-5 razy.



Ćwiczenia rozciągające do samodzielnego wykonania w domu po treningu.



Każde ćwiczenie wykonujemy do granicy zakresu przytrzymując pozycję przez ok. 10 sekund następnie rozluźniamy i powtarzamy 4-5 razy.



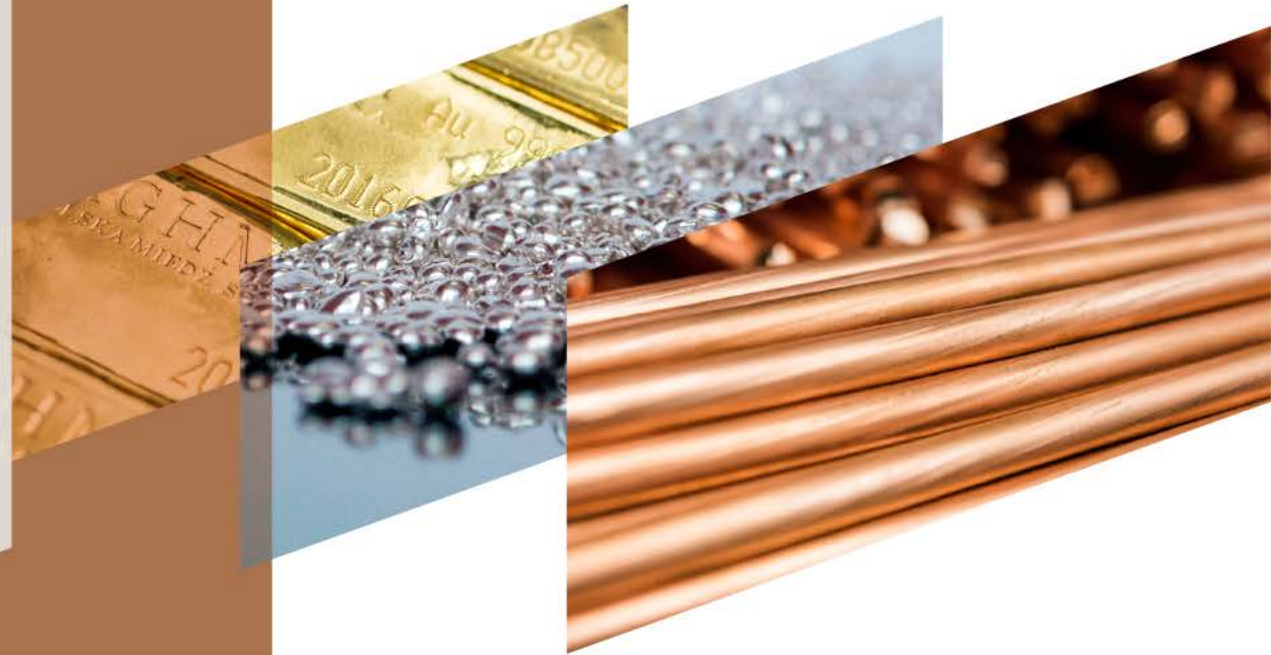
Ćwiczenia rozluźniające z użyciem rolera



Rolujemy grupę mięśniową w każdej pozycji przez około 2-3 minuty, kładąc nacisk na najbardziej bolesne mięśnie.



PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!