

start →

## Rozluźnij mięśnie!

Seria dwunastu odpowiednio dobranych ruchów oraz oddechów pomoże Ci rozluźnić kręgosłup. Przygotuje także ciało do ćwiczeń. Powtórz cykl sześć razy, zachowując naturalny rytm oddechu.



1 pozycja wyjściowa

2 ręce złożone



3 wygięcie do tyłu



4 skłon



stop 12 wygięcie do tyłu



11 skłon



10 noga do przodu



6 wsparcie na rękach



7 blisko podłogi



8 wygięcie pleców do tyłu

9 odwrócone Y



