

S.O.S.

5a

20.05.20.

Dzień dobry

Na dzisiejszym treningu mam propozycję ćwiczeń rozciągających do wykonania w warunkach domowych. Jeśli ktoś ma możliwość pracy w przydomowym ogródku, to jak najbardziej zachęcam do skorzystania z takiej możliwości.

Poniżej wkleję przykładowe ćwiczenia. Ilość powtórzeń dostosowujemy do własnych możliwości. Ćwiczenia są proste do wykonania i zapewniam, że znacząco wpływają na nasze ogólne samopoczucie.

Trzymam kciuki ☺

Magdalena Szwagierczak

Poniżej propozycja ćwiczeń



Post-workout stretches

Lying hamstring stretch



Ankle to knee



Lying torso twist



Downward dog



Plank



Cobra



Runner's lunge



Pigeon



Forward bend



Child's pose



Shoulder stretch



Triceps stretch

