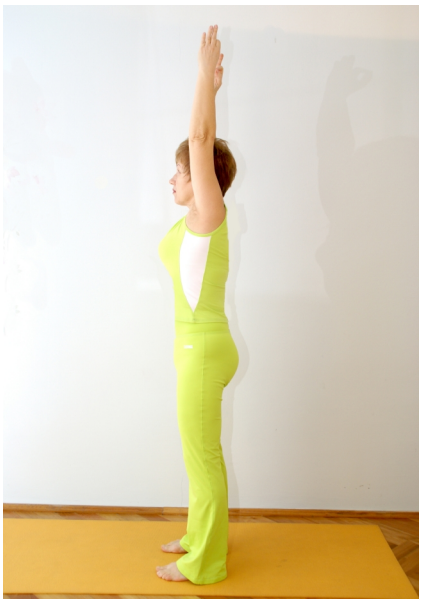
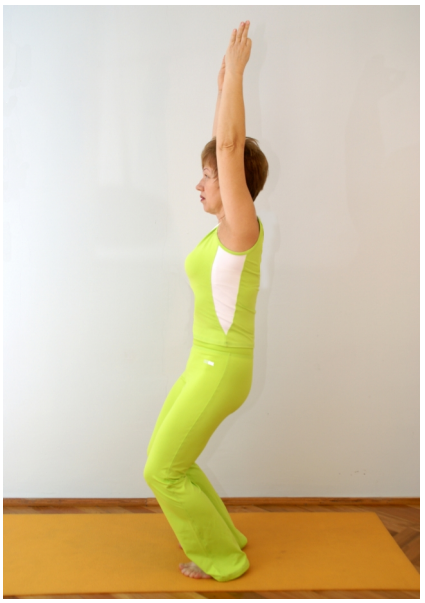
NAPÜDVÖZLET

A napüdvözlet nyújtja és erősíti a test minden izmát, ízületét és idegszálát

1. Alapállás



2. Kart hátulról magastartásba emel

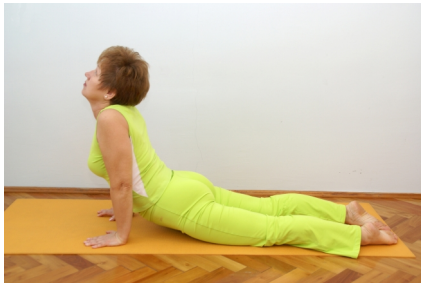


3. Térd rúgó

4. Lehajlás

5. Jobb, majd bal lábbal hátralép

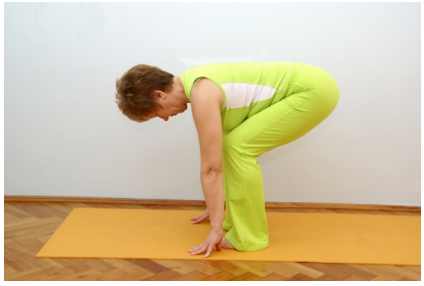
6. Térdet letesz, csípőt hátratol



7. Előre csúszunk

8. Csípőt feltol

9. Jobb lábbal előre lép, bal térd letesz, felsőtest hátra ível



10. Bal lábbal jobb mellé lép

11. Kart hátraindítva mellkas domborítással felemelkedünk

Először jobb lábbal lépünk hátra, majd vissza, a másik körnél bal lábbal lépünk hátra, majd előre.
A gyakorlatsor még pontosabb elsajátítását megtanulhatod jóga-foglalkozáson, vagy kérdezz.

Árvainé Dajka Erzsébet 49/440-599, 30/2292-142 telefonszámokon
vagy a dajka.erzsebet@freemail.hu e-mail címen, www.etka-joga.ucoz.hu