VÁLLAZÍTÓ – GERINC ENERGIZÁLÓ – VÉRKERINGÉST SERKENTŐ GYAKORLATSOR

Kart magas tartásba emeljük két belégzés közben, majd **levegő-visszatartással** fölfelé nyújtózunk, hogy érezzük az oldalizmok nyúlását. Kilégzés közben karokat tarkóhoz engedjük. Belégzés közben karokat magas tartásba nyújtjuk, kilégzés közben leengedjük. A váll intenzívebb mozgásához és egyenletes terheléséhez használj a kezedben egy botot vagy esernyőt!

Karokat magas tartásba emeljük, ujjainkat összekulcsoljuk és kifordítjuk tenyerünket. Lapockából folyamatosan lazán lágyan jobbra-balra dőlünk. Középen a belégzés, oldalt a kilégzés.

Lábunkat előre nyújtjuk, lassan előre dőlünk, amennyire izületünk és izmunk engedi. Egy kicsit így maradunk, majd három fejkörzés jobbra-balra

Lábfejünket felemeljük, sarkaink lent maradnak. Váltott sarokkal koppantunk 10-et, 10-et, majd páros sarokkal koppantunk 10-et.

A gyakorlat hatását növeli egy lágy kellemes zene hallgatása.

A gyakorlatsor még pontosabb elsajátítását megtanulhatod jógafoglalkozásomon, vagy kérdezz.

Árvainé Dajka Erzsébet 49/440-599, 30/2292-142
vagy dajka.erzsebet@freemail.hu e-mail címen.