Az ízületi mozgékonyság fajtái

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc.

1. feladat

Gyűjts 5 dinamikus és 5 statikus nyújtó hatású gyakorlatot! Az alábbi linkeken találhatsz tippeket!

Nyújtó gyakorlatok

Szoktál nyújtani? Ha igen, akkor íme egy kis megerősítés, ha nem, akkor ideje elkezdeni - fontosabb, mint hinnéd!