



# Az ízületi mozgékonyág fejlesztési lehetőségei

## 1. feladat

*Készíts pálcikafigurás rajzot statikusan végzett technikát alkalmazva, amelyen öt passzív stretching gyakorlat látható! A gyakorlatok párokban végezhetőek legyenek!*



**Az edzés nyújtás nélkül csak félmunka!**  
 erezdmagadjol.hu