RÓWNOWAGA kazdego dnia !!!

Równowaga nie jest nam dana na zawsze, musimy ją systematycznie ćwiczyć. Poniżej masz kilka prostych ćwiczeń poprawiających rownowagę posturalną.

Każde ćwiczenie wukonuj prez 20 sekund.

1. Stań w rozkroku, wyprostuj się, oddychaj głęboko, spokojnie, zamknij oczy, wykonujkolejno ćwiczenia.



2. Postawa baczność.



3. Postawa z rękoma przed sobą.



4. Rozstwa ręce szeroko, stań na prawej, następnie lewej nodze.



5. Unieś ręce nad głowę, stań na każdej z nóg prze 20 sekund.



Opracowanie Anna Boba
Jaworznickie Towarzystwo Strzeleckie