

**A6****Stretching dynamiczny**
Rozciąganie pleców - z rotacją**Opis ćwiczenia:**

1. Stań tyłem do poprzeczki w odległości pół metra od niej.
2. Wykonaj obrót o 180 stopni
3. Oprzyj się o poprzeczkę, a następnie odepchnij wracając do pozycji wyjściowej

Zwróć uwagę:

Staraj się rozluźnić plecy.

Powtarzaj:

Wykonaj po 5 rotacji na każdą stronę

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Rozciąganie mięśni pleców, głównie prostownika, wzmocnienie mięśni ramion oraz brzucha.

PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE

WWW.FULFIT.PL

