

**A5****Stretching dynamiczny**
Rozciąganie barków**Opis ćwiczenia:**

1. Oprzyj ręce o poprzeczkę.
2. Wycofaj mocno biodra. Utrzymuj ramiona wyprostowane.
3. Obniż tułów możliwie jak najniżej.
4. W maksymalnym rozciągnięciu wytrzymaj 2-3 sek, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

Zwróć uwagę:

Utrzymuj prostą sylwetkę.

Powtarzaj:

Wykonaj 6 - 8 powtórzeń

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Rozciąganie mięśni barków, najszerzego grzbietu oraz klatki piersiowej.

Wariant ćwiczenia:

To ćwiczenie można wykonywać na prostych nogach, powodując rozciąganie również mięśni dwugłowych ud.

[PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE](#)WWW.FULFIT.PL