

KOSTKA NR 5 - RELAKSACYJNA

Dzisiejsza kostka z ćwiczeniami będzie służyła wypoczynkowi, relaksowi i rozluźnieniu całego organizmu.

Ćwiczenie nr 3

Położ się na plecach, a na brzuchu połóż książkę. Wykonaj wdech ustami i nosem i patrz jak książka unosi się.



Ćwiczenie nr 1

Położ się na plecach, wykonuj wdech nosem i swobodny wydech ustami. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie.

Ćwiczenie nr 2

Uciskaj jak najmocniej dłoń w pięść, później stopniowo i powoli ją rozluźniaj. Zamień ręce.

Ćwiczenie nr 5

Położ się, zamknij oczy i wyciągaj jak najmocniej ręce – najpierw unosząc je do góry, a po chwili przed siebie. Odpocznij po 20 sekundach.

Ćwiczenie nr 6

Stań w rozkroku, pochyl się do przodu i powoli prostuj się. Nie zapominaj o wdechu nosem i wydechu buzią.

Ćwiczenie nr 4

Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon – jak najmocniej. Później wypuść powietrze i rozluźnij się.

Piosenki, do których warto wykonywać ćwiczenia:

1. Ed Sheeran - "Thinking Out Loud"
2. Labrinth - "Beneath Your Beautiful"
3. Lana Del Rey - "Young And Beautiful"

Ćwiczenia relaksacyjne z p. Krystianem 😊 – krok po kroku

Ćwiczenie nr 1



Ćwiczenie nr 2



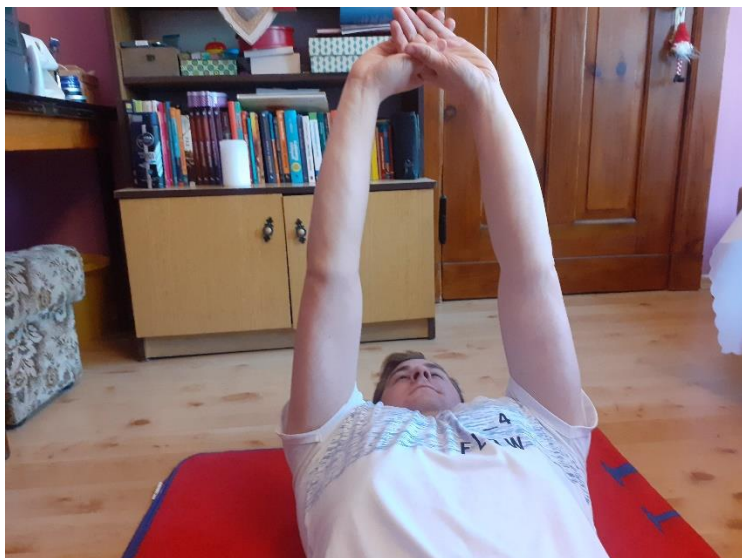
Ćwiczenie nr 3



Ćwiczenie nr 4



Ćwiczenie nr 5



Ćwiczenie nr 6



Dziękuję za wspólny trening



Mam nadzieję, że czujesz się
odprężony!