

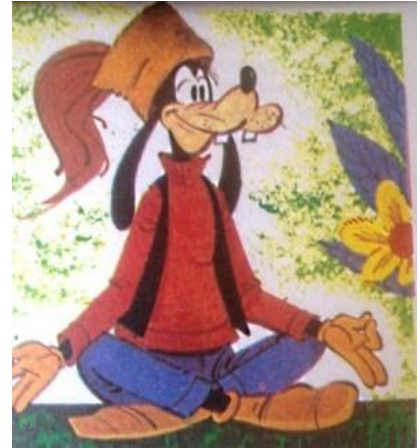
Ασκήσεις stretching για ευλυγισία και χαλάρωση

Έχετε ακούσει αρκετές φορές ότι οι διατάσεις ή το stretching είναι απαραίτητες όταν γυμνάζεστε!!! βοηθούν στην ευλυγισία, την ελαστικότητα και την ευκαμψία των μυών και συνήθως γίνονται πριν από ένα πρόγραμμα άσκησης για να προετοιμάσει το σώμα μας αλλά και μετά από την άσκηση για την αποθεραπεία των μυών.

Αυτές οι ασκήσεις όμως μπορούν να σε «χαλαρώσουν», να βελτιώσουν την ισορροπία και τον συντονισμό και να «φτιάξουν» την στάση του σώματος σου.

Την γυμναστική αυτή μπορείς να την κάνεις κάθε ώρα της ημέρας, ειδικά όταν νιώθεις κουρασμένος ή «πιασμένος».

Το πιο κάτω video θα σας βοηθήσει να κάνετε εύκολα ένα 10 λεπτό πρόγραμμα ασκήσεων stretching στο σπίτι !!!!



<https://www.youtube.com/watch?v=KJaWIBg15n0&feature=youtu.be>