

Legyél Fitt tavasszal!

A hideg és álmos tél után, jön a napsütéses, színes tavasz.

Ilyenkor nemcsak a medvék és a sünik ébrednek fel téliálmukból, hanem mi is! 😊

Most a saját testünket kell jól előkészítenünk a csodálatos tavaszra.

A mozgás által tudjuk a saját izmainkat újra bemelegíteni.

Ismételjétek meg az összes gyakorlatot 3-szor egymás után.

Rajta! 😊



Nyújtás



Kezeket a lábhoz



Könyököt a térdhez



Csinálj egy fekvő nyolcast!



Egyensúlyozz a fejeddel



Rázd le a végtagjaidat