

Сидим -дома
Упражнения на растяжку
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ.



**ВЕСЕЛО И ПОЛЕЗНО:
ИГРОВОЙ
СТРЕТЧИНГ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Стретчинг- представляет собой большой комплекс определенных упражнений, воздействующих на все группы мышц и суставов, повышающих эластичность связок, способствующих развитию великолепной гибкости



**Не интенсивность, а систематичность
упражнений —
вот ключ к успеху при занятиях стретчингом**



УПРАЖНЕНИЕ «КОРЗИНОЧКА»





УПРАЖНЕНИЯ «РЫБКА»



УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ









**ЖЕЛАЮ
ТВОРЧЕСКИХ
УСПЕХОВ**

Igor

УСПЕХОВ