

# אוסף מתיחות לכל הגוף



- את המתיחות מומלץ לבצע בסיום כל האימונים לאותו היום
- כל מתיחה כדאי להחזיק כ 30-40 שני' באופן סטטי, בנקודה בה מתחילים להרגיש את המתיחה.
- סדר המתיחות המוצג הינו מלמטה למעלה בגוף, אך ניתן לתרגל בסדר שונה.
- בכל תמונה מוצג בצהוב האזור בו אמורים להרגיש את המתיחה
- מתיחות המוצגות לצד אחד יש לבצע בשני הצדדים





9



8



7



12



11



10



