

20 de Minute de Stretching cu kinetoterapeutul Alin Burileanu

Pentru a vizualiza exercitiile, urmariti link-ul de mai jos

BENEFICII: videoclipul include serii de exercitii scurte, a cate 30 de secunde, usor de executat, inclusiv pentru persoane in varsta, exercitii de stretching, care nu implica miscari de rotatie sau rasucire! Iti trebuie doar o saltea de gimnastica, asezata de podea, pentru a avea o pozitie corecta a corpului si 20 de minute la dispozitie, ca sa urmaresti indicatiile specialistului. Spor la miscare!

Sursa: <https://www.youtube.com/watch?v=hflCv50DvCw>