



Frissítő **RELAXÁCIÓ** (nem csak) gyerekeknek

Ezeket a gyakorlatokat kényelmesen ülve érdemes végezned, de akár állva vagy hanyatt fekve is kipróbálhatod őket. Figyelj arra, hogy minden feszítés után jóóóóól lazítsd el magad!

Kellemes felfrissülést kívánok!

LÁB- UJJAK



Feszítsd be a lábujjaidat úgy, mintha homokba markolnál velük!

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a lábujjaidat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

Feszítsd meg a lábaidat úgy, mintha egy madzagon lógó báb lennél, és felfelé húznák a lábujjaidat!



LÁBFEJ, LÁBAK

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a lábfejeidet, lábaidat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

TÖRZS, HAS



Most feszítsd meg a törzsedet, a hasadat úgy, mintha egy óvatos kiskutya mászna éppen át rajta!

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a törzsedet, hasadat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

Szorítsd ökölbe a kezeidet úgy, mintha egy citromot szeretnél kifacsarni!

KEZEK



Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a kezeidet!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!



KAROK

Feszítsd be a karjaidat úgy, mintha menőznél az izmaiddal!

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a karjaidat, kezeidet!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

**Húzd fel a vállaidat úgy,
mintha egy teknősbéka
lennél, aki vissza akar
bújni a páncéljába!**

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el a nyakadat, vállaidat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

**NYAK,
VÁLLAK**



ARC

**Grimaszolással gyúrd
össze az arcodat,
amennyire csak
tudod!**

Tartsd megfeszítve: 1...2...3...4...!

Most lazítsd el az arcodat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

Egészségetekre!

A képek forrásai: pexels.com, pixabay.com.
Carolyn Mehlomakulu munkája alapján (<https://tinyurl.com/t4pud9g>) készítette Bán Judit.

powered by
PIKTOCHART