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 jóóóóóól 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!

Tartsd megfeszítve: 1…2…3…4…!

Most lazítsd el a lábfejeidet, lábaidat!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

LÁBFEJ, LÁBAK

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!

Tartsd megfeszítve: 1…2…3…4…!

Most lazítsd el a kezeidet!

Vegyél egy nagy levegőt, és fújd ki!

KEZEK

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 gyűrd 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