



# STRETCHING

## Deskribapena

Luzaketak, erlaxazioa, arnasketa, mugikortasuna, trakzioak eta askatasuna konbinatzen dituen praktika. Mugikortasuna estimulatu, giharren zurruntasuna ekidin, nekea gutxitu eta giharrak indartzen ditu arnasketa eta gorputz kontzientziaren bidez.



## Helburuak

Gihar eta artikulazio minak txikitu, postura hobetu, gorputz kontzientzia hobetu eta gorputzaren mugikortasuna hobetu. Oreka fisiko-mentala.

## Taldeak

STRETCHING 2 17:00

STRETCHING 5 15:00

## Gomendioak

Zabalegia ez den kirol arropa eroso erabili.

## Ezaugarriak

