



Megfelelő stretching gyakorlatok hatása a mindennapokban:

- jobb közérzetet nyújt, egészségesebb életet biztosít,
- növeli az izmok rugalmasságát, fokozza a lazaságot, kitolja az ízületi mozgáshatárokat,
- növeli az izmok nyugalmi hosszát, ami fokozott maximális izomfeszülést tesz lehetővé,
- mindezek által növeli a teljesítőképességet,
- segít az izommerevség oldásában,
- javítja az izmok vérellátását, ezáltal szerepe van a gyorsabb regenerálódásban, segít az edzés okozta fáradtságot kipihenni,
- segíti a mentális ellazulást,
- fontos feladata van a sportsérülések elkerülésében (húzódások, rándulások),
- rendszeres használatával csökken az íngyulladások, és csonthártyagyulladások lehetősége,
- támogat a véletlen sérülések (például, ha a jégen megcsúszik az ember, és rossz mozdulatot tesz) elkerülésében, vagy enyhítésében.

Minden Pénteken 17 45-től várunk szeretettel!

