



## הארכה לפני ואחרי ריצה

החלטתם להכניס ריצה לחייכם? רצים שרופים? אוהבים לצאת להליכות ספורטיביות? נפלא! אבל... לא מגיע לשרירים שלכם קצת חימום לפני שדורשים מהם דרישות? קצת להחזיר להם אורך אחרי שכיווצנו אותם שוב ושוב? לפניכם רצף תרגילי יוגה קצר, שאפשר לעשות בכל מקום, לפני ואחרי האימון. אם אתם רוצים עוד מידע לגבי איך בדיוק מבצעים או כל התייעצות אחרת - הרגישו חופשי ליצור קשר ואשמח לעזור.

1.			
2.			
3.			
4.			

ליאת ירון, יוגה תרפיסטית ומורה בכירה ליוגה - [Liat@lyoga.co.il](mailto:Liat@lyoga.co.il),