



אימון ספטמבר

דגשים: בדרך לעמידת ראש



פירוט

תנוחה

1

מינימום: 5 נשימות
רצוי: 2 דקות



עובר

2

6 חזרות



חתול

3

3 לכל כיוון, בעמידה



סיבובי ראש

4

3 חזרות



ברכות שמש

5

3 בכל רגל



הרמת רגל בשכיבה

6

3 בכל רגל



ראש עולה לרגל

7



עמידת ראש 1/הכנה לע. ראש

8

מינימום: 2 דקות
רצוי: 5 דקות

הרפיה