

Powrót na matę

program jogi online



- ☐ **1** Mobilność – Stawy skokowe
- ☐ **2** Elastyczność – Tylna taśma
- ☐ **3** Mobilność – Biodra
- ☐ **4** Elastyczność – Wewnętrzna strona ud
- ☐ **5** Mobilność – Biodra (zgięcie, wyprost)
- ☐ **6** Elastyczność – Czworogłowe ud
- ☐ **7** Peak pose – Kompas
- ☐ **8** Mobilność – Biodra (odwodzenie)
- ☐ **9** Elastyczność – Boki ciała
- ☐ **10** Mobilność – Dolne plecy
- ☐ **11** Elastyczność – Tyły nóg
- ☐ **12** Mobilność – Nadgarstki
- ☐ **13** Elastyczność – Wewnętrzna strona ud
- ☐ **14** Peak pose – Wielbłąd
- ☐ **15** Mobilność – Górne plecy
- ☐ **16** Elastyczność – Przód i tył ud – wariacje
- ☐ **17** Mobilność – Szyja, barki
- ☐ **18** Elastyczność – Flow
- ☐ **19** Odblokuj skłon – Przodopochylenie i tyłopochylenie miednicy
- ☐ **20** Skłon – Rozciąganie taśmy tylnej
- ☐ **21** Peak pose – Brama
- ☐ **22** Zbalansuj się – Stopy
- ☐ **23** Skłon – Wzmacnianie
- ☐ **24** Zbalansuj się – Core
- ☐ **25** Skłon – Praca z przywodzicielami
- ☐ **26** Zbalansuj się – Mocne nogi
- ☐ **27** Skłon – Delikatna praca powięziowa
- ☐ **28** Zbalansuj się – Balans
- ☐ **29** Peak pose – Delfin
- ☐ **30** Zbalansuj się – Balans w ruchu
- ☐ **31** Peak pose – Parivrtta Parsvakonasana