

Zakaj je dobro izvajati raztezne vaje 2-3x dnevno po 10 min?

Povečuje fleksibilnost

Izboljšuje držo

Služi kot preventiva pred poškodbami

Zmanjšuje bolečine v mišicah

Zmanjšuje pogostost mišičnih krčev

Izboljšuje kvaliteto spanja

Sprošča in zmanjšuje napetost

