

LSVT ՄԵԾ վարժություններ

Առավելագույն ամենօրյա վարժություններ



1. հատակից առաստաղ



2. կողք կողքի



3. առաջ քայլ և հասնել

8-10 կրկնություն՝ օրական 1 անգամ



4. կողքի քայլ անել և հասնել



5. հետ քայլու հասնել



6. առաջ ոտը ու հասնել



7. կողքից ճոճվել և հասնել

www.lsvtglobal.com LSVT GLOBAL Copyright © LSVT Global, Inc. 2021 All rights reserved.

Քայլելու և ճոճվելու վարժություններ՝ նստած դիրքով հարմարվողականություններ



8-10 կրկնություն՝ օրական 1 անգամ