



GLOW

*Dansează cu Liza
Zakamskova*

coralclub

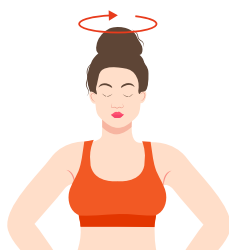
LISTA DE VERIFICARE A ÎNCĂLZIRII PRIN DANS

Sugestii generale:

- Creează un playlist pentru încălzire cu melodiile tale preferate;
- Poartă haine care să fie comode nu doar pentru dans, ci și pe cele în care te simți confortabil în orice moment;
- Pregătește-ți spațiul pentru antrenament (alege o cameră mai mare, cu mai puțin mobilier, schimbă aerul din cameră, ia o sticlă de apă).

01

Fă mișcări circulare cu gâtul în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic



02

Întinde-ți umerii, fă mișcări circulare înapoi și apoi înainte



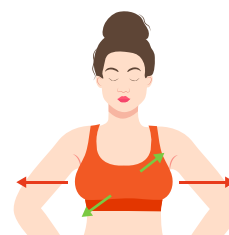
03

Fă rotații cu coatele și încheieturile mâinii cu mișcări circulare.



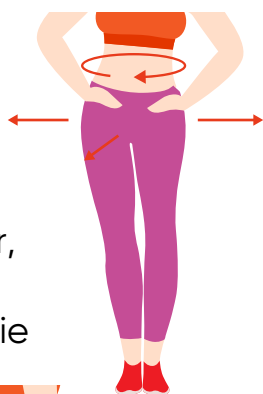
04

Încălzește-ți pieptul (de preferință, în ritmul muzicii) spre interior, înainte, stânga și dreapta, și încercă să desenezi un cerc cu pieptul



05

În zona pelviană, ca și în zona pectorală, găsește cele 4 puncte: fă întoarceri spre interior, înapoi, la stânga și la dreapta, apoi fă o rotație circulară cu pelvisul



06

Pentru a-ți încălzi genunchii poți efectua sărituri și/sau genuflexiuni



07

Încălzește gleznelor cu mișcări circulare



Acum respiră adânc, întinde mâinile în sus și aruncă mâinile în jos, împreună cu tensiunea și corpul în jos.

Dacă totuși simți tensiune undeva, fă câteva întinderi în aceste locuri.