

## Suzukiho systém strečinku

*" Ve chvíli, kdy formuluješ obecně platný smysl života, přestane mít život smysl. "*

Suzukiho strečink je celosvětově uznávaný a používaný systém dokonalého protažení. Cvič 2x denně a to ráno a později odpoledne. Dodrž pořadí cviků a žádný nevynechej. Od doby, kdy jsem Suzukiho systém strečinku začal pravidelně cvičit jsem ještě nikdy neměl natažený sval a také na sobě pozoruji neustálé zlepšování pružnosti. Zkuste sami.



