Drogie Dziewczęta!

Dziś w ramach wychowania fizycznego proponuję Wam ćwiczenia odciążające kręgosłup. Myślę sobie, że sporo czasu spędzacie przed komputerem, w różnych pozycjach, nie zawsze odpowiednich. Poniżej wysyłam link do filmu z ćwiczeniami „Nie garb się”

[www.youtube.com/watch?v=luDEZnw42mQ&fbclid=IwAR3Q0tVPEmEcQjcdL5W4rytFEDO4FDiLASUgWbtQNUjVXrNeKo3tl2G0FZg](http://www.youtube.com/watch?v=luDEZnw42mQ&fbclid=IwAR3Q0tVPEmEcQjcdL5W4rytFEDO4FDiLASUgWbtQNUjVXrNeKo3tl2G0FZg)

Postarajcie się robić sobie przerwy pomiędzy odrabianiem zadań stosując powyższe ćwiczenia.

Proszę Was o odsyłanie mi zdjęć, filmów z tego jak ćwiczycie na adres [agaengler.wojcieszow@gmail.com](mailto:agaengler.wojcieszow@gmail.com)

Piszcie też jak się czujecie!

Pozdrawiam! ☺

Agnieszka Engler