

## **Gimnastyka korekcyjna w domu**

Witam Was w domu. Pragnę tą drogą zaproponować Wam ćwiczenia do wykonania w domu. Proszę poproście Waszych opiekunów aby z Wami obejrżeli poniższy film i pomogli Wam w ćwiczeniach. Jeśli możecie wykonujcie je codziennie.

Tydzień I. Gimnastyka korekcyjna. Trzymaj się prosto.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

Tydzień II i III. Wyprostuj się. Profilaktyka wad postawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

pozdrawiam Was serdecznie  
Artur Błaszczak