

Zajęcia rewalidacyjne, klasa 7/8 - jak przestać się garbić.

Dzień dobry.

Dzisiaj propozycja która zawsze jest na czasie i ile tego by na lekcjach nie ćwiczyć, ile sprzętu i trenerów by używać zawsze będzie za mało. Myślę tutaj o ćwiczeniach na wyprostowanie pokrzywionego od siedzenia odcinka piersiowego kręgosłupa. Ćwiczenia poniższe są o tyle dobre, że nie wymagają od was zaangażowania sprzętu i dodatkowych trenerów. Zajrzyjcie proszę na poniższy materiał i może nawet od niechcienia, ale spróbujcie poćwiczyć z prowadzącymi.

Pozdrawiam. Marcin Pawłowski.

Jak się nie garbić, nawyki i ćwiczenia bez sprzętu:

<https://www.youtube.com/watch?v=tVW5dRdMBKc>