WYCHOWANIE FIZUCZNE KL.Va

TEMAT: CO ZROBIĆ ŻEBY PRZESTAĆ SIĘ GARBIĆ.

Garbienie się jest niczym innym jak nawykiem, który pogłębia wadę postawy w której dochodzi do wytworzenia się okrągłych pleców. Zgarbiona sylwetka negatywnie wpływa na funkcję naszego kręgosłupa. . **Przyczyn zgarbionej sylwetki** może być wiele, jednak najbardziej widocznymi czynnikami są: nieprawidłowe przyjmowanie pozycji podczas spędzania czasu przy biurku, pracy przy komputerze, czytaniu książki – największą uwagę należy zwrócić na okres dorastania, gdyż brak korygowania nieprawidłowej postawy już od najmłodszych lat mocno zaburza pracę i rozwój kręgosłupa.

Przed ćwiczeniem, pamiętaj o rozgrzewce – proszę sobie wybrać film z ćwiczeniami z dowolnej lekcji wych.fiz.

Zapraszam do ćwiczenia. <https://www.youtube.com/watch?v=ZMR5HRm8AYA&t=234s>