WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASY VI – VIII.

W ostatnim czasie bardzo dużo siedzicie najczęściej przybierając nieprawidłową pozycję, która może powodować ból dolnej części kręgosłupa. Dlatego powinniśmy bardzo często wykonywać ćwiczenia rozciągające dolny odcinek kręgosłupa.

Temat dzisiejszych zajęć - Jak ukoić ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa?

Pod tym linkiem znajdziecie proste ćwiczenia na ten problem.

<https://www.youtube.com/watch?v=7hysOLeP2q8>