

1.Wojciech Megier

2.wychowanie fizyczne

3.3 TIA

4.Ćwiczenia jogi na kręgosłup.

5.03.04.2020

6.Bardzo łatwe praktyki na kręgosłup. Jeżeli czujesz jakikolwiek dyskomfort,napięcia czy bóle w kręgosłupie to te ćwiczenia są dla Ciebie. Ćwiczenia poświęcone są różnym odcinkom kręgosłupa, a wiemy ile czasu spędzacie teraz w pozycji siedzącej.Jeżeli chcesz rozluźnić, rozciągnąć ale także wzmocnić mięśnie kręgosłupa,stosuj się do zaleceń instruktorki Małgorzaty Mostowskiej, a spędzisz czas aktywnie ,z korzyścią dla zdrowia. Przedstawiam cztery różne praktyki, z różnorodnym doбором ćwiczeń. Na pewno możesz wybrać coś dla siebie. Polecam wykonanie dwóch układów jeden po drugim. Do zobaczenia na materacach w sali nr 10. W razie wątpliwości proszę o kontakt na komunikatorze. Odpowiem na każdy wpis.

7.Uczeń korzysta ze stron internetowych poświęconych praktyce jogi.

<https://www.youtube.com/watch?v=8R2HTKI68WA>

https://www.youtube.com/watch?v=PNvj3k8DH_s

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>

https://www.youtube.com/watch?v=rLE_y_RJFio

8.Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z pokazem.