

T: Prawidłowa postawa ciała w pozycji siedzącej – dobór ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej sylwetki

Bardzo ważne dla naszego ciała, a szczególnie dla kręgosłupa jest przyjmowanie prawidłowej postawy ciała przy długotrwałym pozostawaniu w pozycji siedzącej (np. przy lekcjach przed komputerem).

Nasze ciało poddawane jest różnorodnym czynnikom, które niezbyt właściwie odbijają się na naszym zdrowiu. Dlatego chcę abyście zapoznali się z ćwiczeniami kształtującymi nawyk przyjmowania prawidłowej postawy w pozycji siedzącej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=polT8yxF8tBcDbbl7QHMF6GPgX4625p6yc6qX1Ep1piTrj7WH6>

Na koniec dla relaksu po ćwiczeniach obejrzyj ten film:

<https://www.youtube.com/watch?v=RuVF9cWbdt8>