Wiem, że w ciągu dnia spędzacie bardzo dużo czasu przed komputerem wykonując masę różnych zadań do szkoły. W związku z tym wasz kręgosłup, nadgarstki oraz szyja są nadwyrężane w czasie pracy! Poniżej przesyłam Wam link do ćwiczeń, które możecie wykonać w przerwie pomiędzy lekcjami lub wykonywanymi zadaniami. Pamiętajcie o poprawnej postawie przy komputerze i zaczerpcie inspiracje z kilku metod przedstawionych w tym właśnie filmiku:

https://youtu.be/YJoCqgD2mnc

Dla osób chętnych wzmocnienia mięśni brzucha przesyłam Wam filmik do krótkiego ale bardzo intensywnego treningu. Jeżeli w trakcie ćwiczeń nie dacie rady, nie martwcie się, możecie zrobić krótka przerwę i kontynuować. Jeśli ktoś z Was ma siłę to można wykonać taki trening w trzech seriach!

Powodzenia!

https://youtu.be/NnjmEN0TuXg

PS.

Czekam na relacje z dzisiejszej lekcji.

Serdecznie pozdrawiam.