

Wychowanie fizyczne

klasa 8a, 8b, 2 L8, 2 LG (dziewczyny)

W linku zaprezentowane są ćwiczenia na „zdrowy kręgosłup”. Rozciąganie statyczne tylnej taśmy powięziowej, mięśni biodrowo-lędźwiowych, mięśnia najszerzego grzbietu, prostowników i mięśni międzyżebrowych, mobilizacja klatki piersiowej i bioder. Prewencja dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym.

Zdrowy kręgosłup

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xSKzSEI5I1MVO5eFNyPAzJk42arfSSuejUklzBcZnkh6skm7IH>

Poniżej wygenerowany kolejny plik do poprzednich lekcji.

Rozgrzewka + rozciąganie

<https://ewf.h1.pl/student/?token=x5RyZOi0w5KJ4r49vaed6mUmByBslcptWJdFrxBbbII8v5eZEC>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,

Zasada Karolina