

## **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 międzybrownych, mobilizacja klatki piersiowej i bioder. Prewencja dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym. Film nadsyłamy do poniedziałku tj. 15.03.20201r.

Zdrowy kręgosłup

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

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,  
Zasada Karolina