

Wychowanie fizyczne

Klasa Ia

Data: 30.03.2020 r.

TEMAT: Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie kręgosłupa.

Zachęcam do wykonania ćwiczeń, które z łatwością można wykonać w domu.

Ćwiczenia dostępne pod linkiem:

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/kregoslup/cwiczenia-wzmacniajace-i-rozciagajace-miesnie-kregoslupa-w-odcinku-aa-kB3Y-TYJ4-rQZ6.html>

Pozdrawiam

Stanisław Strelczuk