

Klasa II

21. 04. 2020

Temat: Ćwiczenia prostujące plecy, czyli sposoby na korekcję postawy po długotrwałej pracy przy komputerze – „oderwij się od kompa”.

Postaraj się regularnie wykonywać poniższe ćwiczenia, a unikniesz problemów z nieprawidłową postawą:

https://odnpoznan.pl/pliki/online/cw_prostujace_plecy.pdf

Pozdrawiam,
Wojciech Rudnicki