Temat: Ćwiczenia o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym.

Dziewczęta, dzisiaj zapraszam Was do MOBILITY - ćwiczeń poprawiających mobilność i zakres ruchów całego ciała. MOBILITY to jedna z najzdrowszych form treningu.

Oprócz zwiększenia elastyczności mięśni i ruchomości w stawach, niesie ze sobą wiele innych korzyści:

- pomaga zachować prawidłową postawę ciała
- zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji i urazów
- pomaga pozbyć się bólu kręgosłupa i stawów
- i co najważniejsze relaksuje i odpręża

MOBILITY znakomicie sprawdzi się jako forma rozluźnienia po całym dniu pracy przy komputerze.

https://www.youtube.com/watch?v=sT3zAMtAf8w

Powodzenia!
Nauczyciel wychowania fizycznego
Izabela Jeż