Ćwiczenia dla Bartka Ch i Tadeusza K

Temat: Ćwiczenia rozciągające różne partie mięśniowe z wykorzystaniem piłek

Nie masz w domu 2 małych piłek możesz sam je wykonać. Potrzebna Ci będzie gazeta albo papier toaletowy. Tylko musisz zgnieść papier i uformować w kształcie piłki. Lekko namocz ręce wodą i masuj papier tak by powstała piłka.

Jak już wykonałeś to zadanie to zapoznaj się z pokazem ćwiczeń, który masz na stronie 2 na ilustracji.

Wykonaj kolejne ćwiczenia.

Powtarzaj te ćwiczenia codziennie.

Poproś rodziców lub rodzeństwo żeby poćwiczyli z Tobą.

<https://meden.com.pl/artykuly/profilaktyka-wad-postawy-dzieci-mlodziezy>

