Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 16.04.2020**

Temat : Joga dla kręgosłupa – gibki i mocny kręgosłup.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg zajęć pielęgnujących kręgosłup. Sięgniemy po ćwiczenia z dalekiego wschodu czyli jogę. Pozycje jogi bardzo dobrze wpływają na stan kręgosłupa, wzmacniają osłabione mięsnie i rozciągają te przykurczone. Poprawiają siłę mięśni i ścięgien a także sprawiają że mięsnie stają się bardziej elastyczne. Do ćwiczeń potrzebna jest mata lub miękki dywan. Postępujcie zgodnie z poleceniami instruktorki Oli.

<https://www.youtube.com/watch?v=WmL6MlXsJ10>