

**Temat: Ćwiczenia relaksujące dla kręgosłupa.**

Wielogodzinne siedzenie przy komputerze nie sprzyja zdrowemu kręgosłupowi.

Postarajcie się przynajmniej co godzinę robić przerwy i wykonywać kilka ćwiczeń rozciągających i rozluźniających przykurczone mięśnie.

Możesz ćwiczyć nawet nie wstając od biurka :

<https://www.youtube.com/watch?v=-hAehwPooj0>

Korzystając z lekcji, poświęć swojemu kręgosłupowi nieco więcej czasu (18 min)

Rozłóż matę lub zajmij pozycję na dywanie i poćwicz z Olą Żelazo :

<https://www.youtube.com/watch?v=y1kxI2sGqG8>

Dla bardzo leniwych lub nie mających więcej czasu propozycja dla kręgosłupa od Marka Purczyńskiego :

<https://www.youtube.com/watch?v=XXzIb5X6IW8&list=TLPQMjUwNTIwMjB52V0IpEimmw&index=3>