

Witam!

W ostatnim czasie byliśmy zmuszeni pozostać w domach. Wiąże się to z tym, że dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej często przy komputerze. Dzisiaj proponuję Wam ćwiczenia rozciągające – czyli wysiłek o bardzo niskiej intensywności, który pomoże zapobiec bólowi spowodowanemu niedoborem ruchu.

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

Ćwiczenia prowadzi fizjoterapeuta Ewa Smoleń z firmy Medicover Polska

Zachęcam do działania.

Pozdrawiam AW