

JOGA PRZY BIURKU-ĆWICZENIA

Wszystkie poniżej pokazane ćwiczenia możesz wykonać samodzielnie. Są bardzo pomocne przy bulu kręgosłupa. Wykonuj je codziennie

Obejrzyj film i zapoznaj się z instrukcją wykonywania wszystkich ćwiczeń

https://www.youtube.com/watch?v=UQw4uvj3nIA&ab_channel=Ma%C5%82gorzataMostowska