

KOLANA KOŚLAWE - Ćwiczenia korekcyjne wad postawy

Proszę przygotować:

- odpowiedni wygodny strój
- Mata
- Piłka średniej wielkości, woreczek (ewentualnie miękki mały pluszak)

<https://youtu.be/ex0bHbNxjgA> (materiał pochodzi z kanału Vital Medic Centrum Leczenia Kręgosłupa)