

Pozycja siedząca. Spędzamy w niej zdecydowaną większość dnia. Przed komputerem. Za kółkiem. Przy stole. W toalecie. Przed telewizorem. Z książką. Co się dzieje z naszym ciałem w tak statycznej pozycji? No generalnie – źle się dzieje. Wiotczą mięśnie, osłabia się i krzywi kręgosłup, mogą pojawić się dolegliwości bólowe. Jesteśmy istotami stworzonymi do ruchu. Dziś do domowej aktywności zachęca Olek Sęczkowski, nasz AKWENowy instruktor. ZDROWY KRĘGOSŁUP online – lekcja pierwsza. Zapraszamy!

Zajęcia z Olkiem, część 2

Zajęcia z Olkiem, część 3

Zajęcia z Olkiem, część 4

Zajęcia z Olkiem, część 5

Zajęcia z Olkiem, część 6

Zajęcia z Olkiem, część 7

Zajęcia z Olkiem, część 8