

Zapraszam do czynnej autokorekcji postawy

CHODZENIE Z KIJKIEM

W przewietrzonym wcześniej mieszkaniu lub po podwórku zalecam chodzenie z długim kijem założonym na plecach.

Zadanie 1

Kijek oparty pionowo o głowę, plecy, pośladki. Spacer 10 minutowy. Po ok. 5 minutach zmienić ułożenie rąk.



Zadanie 2

Kij oparty poziomo na plecach między łopatkami, tak by z boku wygodnie trzymać ręce ułożone w skrzydełka. Sugeruję systematyczne chodzenie około 10 min codziennie. W różnych dniach można zmieniać ułożenie kijka wykorzystując zadanie 1 następnego dnia zadanie 2.



Opracowała Renata Sonik