

## T: Oceniamy postawę swojego ciała – wady postawy: plecy okrągłe

Już od paru wielu tygodni Waszym głównym zajęciem jest siedzenie przed ekranem komputera, laptopa, tabletu czy telefonu. Długotrwałe przebywanie w takiej pozycji może łatwo doprowadzić do wielu wad postawy.

Jedną z nich, podstawową, są tzw. plecy okrągłe.

Zobacz poniższy film a następnie postaraj się poćwiczyć, aby wzmocnić swoje mięśnie posturalne.

Ćwicz zawsze wtedy, gdy zaczynasz odczuwać dyskomfort siedząc zbyt długo w niewygodnej lub trudnej pozycji.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMR5HRm8AYA>

**Uwaga:** chętnych proszę o przesłanie zdjęć Waszej sylwetki, najpierw tej nieprawidłowej – po dłuższej sesji siedzenia, oraz tej skorygowanej, którą ćwiczycie dla wygody swoich pleców i innych części ciała.