Ćwiczenia rozciągające

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k>

<https://cotozachoroba.pl/wzmocnij-miesnie-brzucha-i-zwalcz-bol-plecow-poznaj-11-cwiczen/?fbclid=IwAR2hysoBf7FzK7bBQx0JMBOQla2DtHYGtqWJg0BoLLgL4j_heYS9F3EumCM>

Kształtowanie koordynacji psychoruchowej

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&t=794s>

<https://www.youtube.com/watch?v=rVkXRhDsGTU&fbclid=IwAR04I_UoLiFNkXqHTVnMsakRhxhmbbt1Kd9dUganT4T77LFnnLxudohGNmE>

