

Bądź świadoma. Dbaj o siebie

DOBRE



- 1 Podejdź jak najbliżej dziecka.
- 2 Ustaw stopy na szerokość bioder.
- 3 Skieruj pośladki w tył i zrób półprzysiad. Kręgosłup pozostaw wyprostowany i wydłużony
- 4 Podczas podnoszenia zrób świadomy WYDECH (wypowiedz „HOP”) i napnij dno miednicy.
- 5 Utrzymuj dziecko jak najbliżej swojego ciała.
- 6 Wyprostuj się i przyjmij prawidłową sylwetkę.

ŹLE

