



Ćwiczenia dla Mam

ĆWICZENIA W CIAŻY

<https://youtu.be/ANNUJtJysF8>

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ W CIAŻY I NA CZAS PORODU

<https://youtu.be/ocfM00CmazQ>

- w klęku

<https://youtu.be/oQG1vLfYgBI>

- w siedzeniu

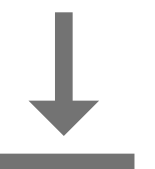
<https://youtu.be/jDcwZp2wPW/w>

- w staniu

ĆWICZENIA W POŁOGU

<https://youtu.be/nTyYFVqoPZw>

<https://youtu.be/pdsWbOI40Ps>





Ćwiczenia dla Mam

ĆWICZENIA W DOLEGLIWOŚCIACH BÓLOWYCH

<https://youtu.be/D633Kw7fR-U>

https://youtu.be/hw_lclfrQiM

<https://youtu.be/odShm9J7EDg>

<https://youtu.be/NTPkeHhqrCM>

<https://youtu.be/e4k5N5VelGY>

- ból w odcinku lędźwiowym

- ból w odcinku lędźwiowym

- ból w odcinku piersiowym

- ból w odcinku szyjnym

- ból w okolicy pachwin i spojenia łon.