Witajcie,

zapoznajcie się z podręcznikiem „Wykonywanie różnych rodzajów masażu leczniczego” tylko z rozdziałami dotyczącymi masażu izometrycznego i masażu Shantali (od strony 8 do strony 14), spróbujcie odpowiedzieć na pytania po zakończeniu każdego rozdziału.

Dodatkowo zapoznajcie się z definicją i opisem:

Skurcz izometryczny - <https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/fizjologia/skurcz-izometryczny.html>

Skurcz izotoniczny - <https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/fizjologia/skurcz-izotoniczny.html>

Spotkanie online jak zwykle proponuję o godzinie 11.00.

<https://certus.zdalnie.net/kalka>