WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

Temat zajęć – Domowy trening na brzuch.

Mięśnie brzucha pełnią w organizmie człowieka istotne funkcje – przede wszystkim podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, żołądek, dwunastnicę i trzustkę. Mięśnie brzucha stabilizują również kręgosłup, szczególnie w jego części lędźwiowej i zapewniają prawidłową postawę całej sylwetki.

Przed ćwiczeniami proszę rozgrzewkę, aby przygotować się do dalszych ćwiczeń. Ilość powtórzeń zależy tylko od waszych możliwości( zrobisz 15-dobrze, zrobisz 8- też dobrze). Zapraszam do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=LIbqNET5NSs>