WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIII

TEMAT: SILNY BRZUCH – ZDROWY KRĘGOSŁUP.

Nie każdy wie, że mięśnie brzucha to nie tylko popularny „kaloryfer” widoczny wśród atletów. Są to także liczne mięśnie boczne, a nawet tylne brzucha, które biorą udział w wielu ruchach naszego ciała, w utrzymywaniu postawy i oddychaniu. Dlatego na dzisiejszą lekcję proponuję wam ćwiczenia, które mogą wzmocnić te mięśnie.

Zapraszam do ćwiczeń; <https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo&t=203s>