WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚŃIE NÓG.

 Na dzisiejszej lekcji będziemy mieli ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Mięśnie nóg są najsilniejsze w całym organizmie człowieka. Wymagają kompleksowego treningu, który podniesie ich wytrzymałość, a przy tym zwiększy siłę i zadba o elastyczność. Dzięki swojej budowie mięśnie nóg zapewniają nam możliwość zginania i prostowania kończyn, oraz ruchu w różne strony. . Mięśnie nóg amortyzują i stabilizują wstrząsy całego ciału. Pracują bez wytchnienia cały czas – zarówno podczas spokojnego spaceru, biegu czy podskakiwania. Mięśnie nóg są bardzo wytrzymałe.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=44HYASp2ACk>