WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl. VIII

TEMAT: ZDROWY KRĘGOSŁUP – WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU.

Mięśnie grzbietu nazywa się także mięśniami pleców są jednymi z najważniejszych mięśni w organizmie człowieka, ze względu na podstawowe funkcje, jakie pełnią. Pomagają w utrzymywaniu poprawnej postawy ( stabilizują kręgosłup na całej jego długości), oraz podtrzymują obie łopatki. Mięśnie pleców niestety są też narażone na liczne uszkodzenia i kontuzje, przez co wraz z postępem lat mają tendencję do wywoływania bólu.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>