Klasa IIIB LO nauczyciel: Dagmara Janicka (zastępstwo)

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 30.03.2020**

Temat : Mięsnie głębokie – ich rola i znaczenie.

Wprowadzenie

Mięśnie głębokie (mięśnie posturalne) to jedne z najważniejszych mięśni naszego ciała. Ich zadaniem jest praca nad prawidłową stabilizacją sylwetki, a także utrzymywanie wielu narządów wewnętrznych na właściwym miejscu. Ale to tylko niektóre z ważnych funkcji mięśni głębokich, a rodzajów mięśni głębokich jest przeszło czterdzieści. Zastanawiasz się, jak ćwiczyć mięśnie głębokie? Poznaj najskuteczniejsze ćwiczenia na mięśnie głębokie i dowiedz się, jak ważną rolę odgrywają w naszym ciele.

Szczegółowe informacje znajdziecie pod załączonym linkiem.

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/miesnie-glebokie-jak-cwiczyc-miesnie-glebokie-aa-mKtd-oboH-Eua6.html>

**Data: 01.04.2020**

Temat : Trening mięśni głębokich.

Wprowadzenie

Szybki trening wzmacniający mięśnie odpowiedzialne za stabilizacje naszego ciała. Trening zawiera też wiele dynamicznych ćwiczeń, dzięki czemu bardzo mocno pobudza metabolizm i pozwala spalić wiele dodatkowych kalorii. Postępujcie zgodnie z poleceniami instruktora

 <https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo>

**Data: 03.04.2020**

Temat : Wzmacnianie mięśni nóg.

Wprowadzenie

Mięśnie nóg są w stanie wygenerować olbrzymią moc, dlatego trening nóg jest bardzo ważny w przypadku osób aktywnych. Podczas treningu mięśni nóg uwalniania się najwięcej hormonów anabolicznych, w tym testosteronu, który wspomaga rozwój masy mięśniowej oraz spalanie tkanki tłuszczowej.

Pod załączonymi linkami poznacie ćwiczenia na tą partie mięśni

1. Wersja dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=KGKg402zPyw>

1. Wersja dla średniozaawansowanych

<https://www.youtube.com/watch?v=hVxYEqOuL-8>