Klasa IIIB LO nauczyciel: Dagmara Janicka (zastępstwo)

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 06.04.2020**

Temat : Trening mięśni głębokich cd.

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=PP2c5F4uVyI>

**Data: 08.04.2020**

Temat : Wzmacnianie mięśni brzucha.

Wprowadzenie

Dzisiaj zajmiemy się kolejną partią mięśni – mięsnie proste i skośne brzucha. Ta grupa mięśni ma bardzo ważną funkcje stabilizująca kręgosłup, podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne. Zapewniają prawidłową postawę całej sylwetki.

Pod załączonymi linkami poznacie ćwiczenia na tą partie mięśni

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH 😊

