Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 25.05.2020**

**28.05.2020**

**Temat** : Ćwiczenia core. Wzmacnianie stabilizacji centralnej.

Wprowadzenie

Wzmacnianie centrum naszego ciała, czyli mięśni głębokich brzucha pozwoli naszemu kręgosłupowi prawidłowo funkcjonować, oraz znosić trudy dnia codziennego.

Mięśnie core odpowiadają za prawidłową postawę ciała, a także zdrowy , silny kręgosłup.

Pod załączonym linkiem znajdziesz doskonałe ćwiczenia na mięśnie głębokie.

Ten sam zestaw ćwiczeń wykonaj dwa razy w tygodniu, a jeśli znajdziesz czas, to nawet więcej.

Pozdrawiam! i zapraszam do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro>