

KLASA VIb

Temat: Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Witam Serdecznie Wszystkich!

Na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego będziemy wzmacniali mięśnie brzucha.

WARTO WIEDZIEĆ:

Wszystkie mięśnie brzucha współpracują, tworząc razem ścianę brzucha. Pełnią one wiele istotnych funkcji:

🕒 Funkcja stabilizująca mięśni brzucha

Razem z mięśniami grzbietu, mięśnie brzucha pełnią funkcję stabilizującą, pozwalając nam utrzymać wyprostowaną pozycję. To, że możesz prosto stać zawdzięczasz między innymi mięśniom brzucha.

🕒 Funkcja motoryczna mięśni brzucha

Mięśnie brzucha umożliwiają nam wykonywanie bardzo dużej ilości ruchów:

✓ Mięśnie brzucha pozwalają nam unosić tułów z pozycji leżącej do siedzącej.

✓ Mięśnie brzucha pozwalają nam na wykonywanie skrętów tułowia.

✓ Mięśnie brzucha umożliwiają wiele ruchów bioder.

Kiedy więc następnym razem wstaniesz z łóżka, zrobisz to wykorzystując między innymi mięśnie brzucha. Jeśli w kinie odwrócisz się, żeby zobaczyć, kto szeleści torebką – również wykorzystasz mięśnie brzucha. Zabawa z hula-hop jest możliwa w dużej mierze dzięki mięśniom brzucha.

🕒 Funkcja ochronna mięśni brzucha

Mięśnie brzucha, wraz z żebrami, osłaniają organy wewnętrzne oraz utrzymują je wewnątrz jamy ciała. Chronią delikatne organy wewnętrzne przed urazami zewnętrznymi. Kiedy więc na przykład następnym razem syn znajomych strzeli Cię podczas zabawy piłką w brzuch, Twoje jelita będą bezpieczne właśnie dzięki mięśniom brzucha.

🕒 Funkcje wspomagające mięśni brzucha

Mięśnie brzucha pełnią wiele funkcji wspomagających w organizmie. Dzięki napinaniu się i rozkurczaniu umożliwiają przebieg wielu funkcji fizjologicznych organizmu, takich jak oddychanie, wydalanie, a nawet mowa.

Poniżej znajdują się linki z ćwiczeniami:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16jPFenZBsNgy74suVsRQjmrRyl6hnOP4PuDHqOl6YbK_-rWpuk7iBSE)

[v=FEcK5mdeOJk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16jPFenZBsNgy74suVsRQjmrRyl6hnOP4PuDHqOl6YbK_-rWpuk7iBSE](https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8r1MA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR215ykIyfp8kQFIJSPLu08O9r4uysKR62cFcbe4lDr7vkMQr5gJYjWVQg)

[https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8r1MA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR215ykIyfp8kQFIJ](https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8r1MA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR215ykIyfp8kQFIJSPLu08O9r4uysKR62cFcbe4lDr7vkMQr5gJYjWVQg)

Życzę powodzenia :)
nuczyciel w-f: J. Stefański