

## Lekcja 21.04.2020R

### Temat: Wzmacnianie mięśni utrzymując postawę ciała

Witajcie!

Wczoraj przygotowałam dla was prezentację z ćwiczeniami na mięśnie brzucha, a dziś chciałabym żebyście jedno ćwiczenie z prezentacji wykorzystali do dzisiejszej lekcji.

Pamiętajcie o rozgrzewce.

- ćwiczenia wzmacniające mm. Brzucha (brzuszki)
- przysiady
- ugięcie RR w podporze przodem (pompki w wersji dla dziewcząt i chłopców)
- leżenie przodem skłon tułowia w tył (grzbiety)

Liczba serii i powtórzeń zależy od swoich możliwości i pamiętajcie o rozgrzewce.

Wykonaj ćwiczenia co drugi dzień

Pamiętajcie: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”!