

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Mięśnie brzucha pełnią w organizmie człowieka istotne funkcje – przede wszystkim podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, żołądek, dwunastnicę i trzustkę. Mięśnie brzucha stabilizują również kręgosłup, szczególnie w jego części lędźwiowej i zapewniają prawidłową postawę całej sylwetki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=0QuDnCQfudvB7HYkz1s22Zh7PImCQgIeuascr4NvfdPlQttnj6>