**Wychowanie fizyczne** **Klasa V**II 05.05. 2020

Temat 19: Ćwiczenia wzmacniające mięsnie grzbietu.

Dzień dobry,

dzisiaj proponuję wykonanie ćwiczeń na mięśnie grzbietu. Każdy z Was może te ćwiczenia wykonać
w domu. Pamiętajcie, że ilość wykonywanych powtórzeń i czas ich trwania należy dostosować do Waszych indywidualnych możliwości. Czas wykonania ćwiczeni prezentowany na filmiku nie musi być taki sam jaki będziecie wykonywać w domu. Zacznijcie od krótszego czasu ćwiczenia, z upływem systematycznego treningu czas można wydłużać.

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

1. W klęku podpartym wyprost przeciwnej ręki i nogi
2. W leżeniu na brzuchu równoczesne unoszenie wyprostowanych rąk i nóg do góry
3. Unoszenie tułowia na dużej piłce, (jeślitaką posiadamy)
4. W leżeniu na brzuchu ręce pod brodą unoszenie prostych nóg do góry.

Poprawnie wykonane ćwiczenia można zobaczyć na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=nR0DZ5ihBSU>

**Proszę pamiętać o zasadach bezpieczeństwa, najważniejsze jest wasze zdrowie.**