

## **Temat: Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.**

Moi kochani,  
na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego będziemy wzmacniali mięśnie brzucha.

### **WARTO WIEDZIĆ:**

**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 rozkurczeniu umożliwiają przebieg wielu funkcji fizjologicznych organizmu, takich jak oddychanie, wydalanie, a nawet mowa.

Poniżej znajdują się linki z ćwiczeniami:

[https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16jPF-eNZBsNgy74suVsRQjmrRyl6hnOP4PuDHqOl6YbK\\_-rWpuk7iBSE](https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16jPF-eNZBsNgy74suVsRQjmrRyl6hnOP4PuDHqOl6YbK_-rWpuk7iBSE)

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2l5ykylyfpr8kQFIJSPLu08O9r4uysKR62cFcbe4IDr7vkMQR5gJYjWVQg>

Powodzenia!

Nauczyciele wychowania fizycznego