

Witajcie:-)

Chociaż nie spotykamy się w szkole na sali gimnastycznej spróbujmy w domowych warunkach razem zadbać o nasze ciało.

Dziś skupimy się na mięśniach brzucha.

Na początek kilka informacji o mięśniach brzucha:

Mięśnie brzucha wbrew pozorom nie składają się tylko z mięśnia prostego, do grupy mięśni brzucha należą również mięsień skośny zewnętrzny, mięsień skośny wewnętrzny oraz mięsień poprzeczny.

- **Mięsień prosty brzucha jest płaskim mięśniem łączącym mostek z kością łonową. Znajduje się w przedniej części korpusu i odpowiada przede wszystkim za zginanie tułowia i unoszenie miednicy.**
- **Mięśnie skośne zewnętrzne brzucha znajdują się po prawej oraz lewej stronie korpusu pomiędzy klatką piersiową a miednicą. Do ich najważniejszych funkcji należą skręty tułowia oraz jego zginanie w bok i przód.**
- **Mięśnie skośne wewnętrzne brzucha położone są pod mięśniami skośnymi zewnętrznymi. Spełniają one podobne funkcje do mięśni skośnych zewnętrznych, lecz znacznie mocniej wpływają na stabilizację tułowia. Mięsień poprzeczny brzucha leży głęboko pod mięśniami skośnymi i odpowiada przede wszystkim za wytwarzanie tłoczni brzusznej.**

Rola mięśni brzucha w organizmie :

- **stabilizują tułów**
- **ochrona i utrzymywanie narządów wewnątrz jamy (świetnym przykładem są bokserzy lub zawodnicy innych sportów walki, którzy przyjmują na korpus bardzo silne ciosy, zamiast narządów wewnętrznych to mięśnie brzucha pochłaniają większość energii z uderzenia)**

- pomoc w procesach fizjologicznych takich jak mowa, wydalanie i oddychanie
- poprawią walory wizualne sylwetki

Poniżej wklejam też filmik z przykładowymi ćwiczeniami. Wykonajcie dwie serie.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>

Zachęcam Was także do wykonania ćwiczeń z krzesłem:

https://www.youtube.com/watch?v=6_AYXkuWoDM

Pamiętajcie o rozgrzewce na początek oraz rozciąganiu na koniec.

W poprzednich lekcjach były linki z ćwiczeniami rozciągającymi.

Pozdrawiam Was serdecznie