

ZAJĘCIA SPORTOWE

Rozciąganie pleców



Naszym zadaniem będzie wykonanie ćwiczeń rozciągających plecy

**Skopiuj do przeglądarki poniższy link, który
przeniesie Cię do filmu przedstawiającego
ćwiczenia**

[https://www.youtube.com/watch?
v=vAI0ZXCjBpc&ab_channel=MedicoverPolska](https://www.youtube.com/watch?v=vAI0ZXCjBpc&ab_channel=MedicoverPolska)

Pamiętaj!

Rozciąganie mięśni jest ważne po każdym wysiłku fizycznym!

Kiedy dźwigałeś/ dźwigałaś coś ciężkiego, kiedy dużo ćwiczyłeś/ ćwiczyłaś, bolą Cię plecy, możesz skorzystać z poniższych propozycji ćwiczeń.

Pamiętaj!

- 1. Zanim zaczniesz ćwiczenia przygotuj miejsce, w którym będziesz je wykonywał/wykonywała**
- 2. Załóż wygodny strój (dresy, koszulka).**

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej

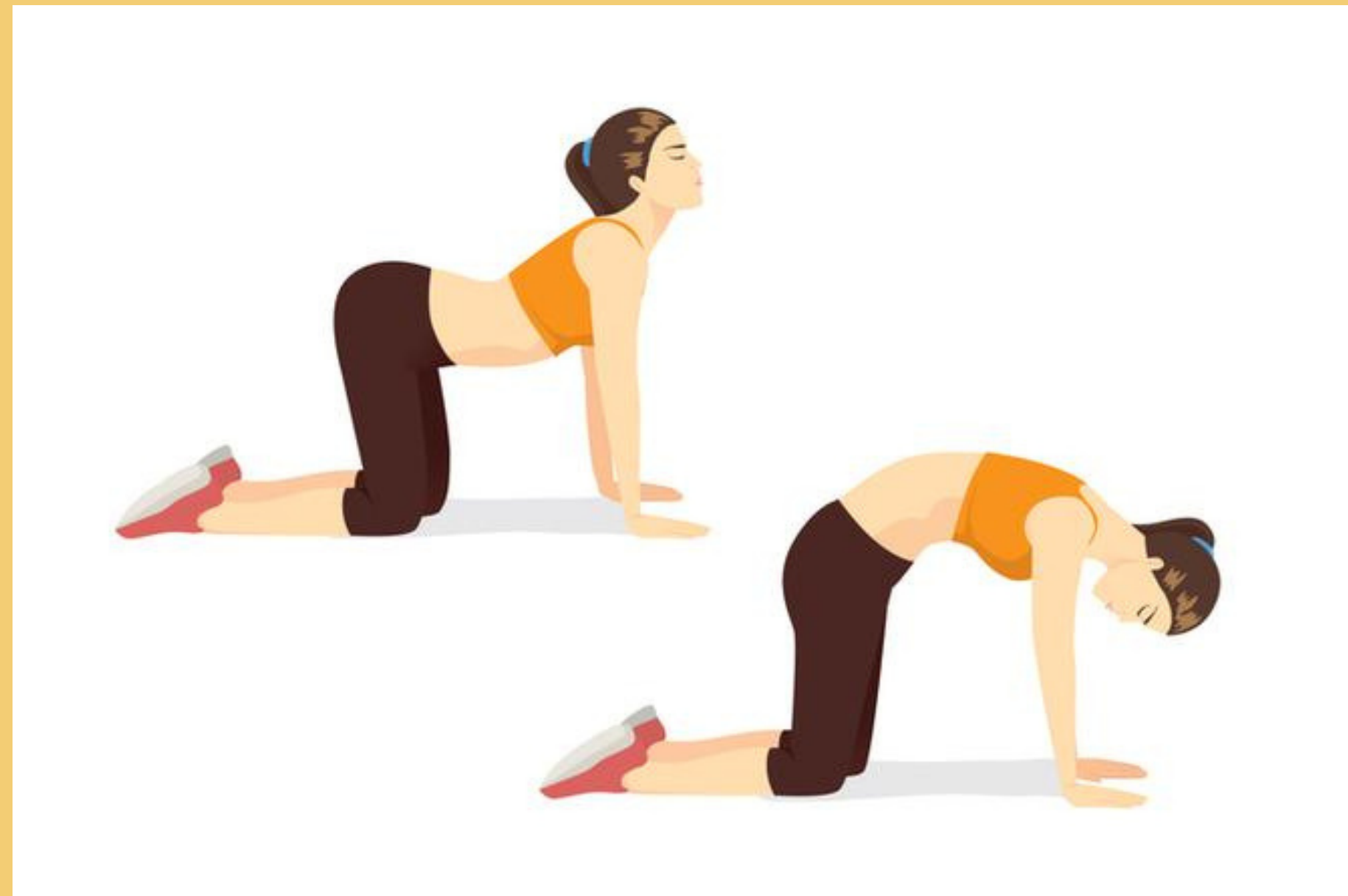


Pozycja kobry



Pozycja koci grzbiet zwana inaczej pozycją kot-krowa

Podczas tego ćwiczenia wyginaj plecy na przemian, w górę i w dół.



Pozycja dziecka



Unoszenie miednicy





Użyte w prezentacji zdjęcia:

<https://mamotoja.pl/aparat-fotograficzny-dla-dzieci-jaki-wybrac-modele-i-ceny-przegląd,zakupy-dla-przedszkolaka-artykuł,27777,r1p1.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/galeria/rozciąganie-pleców-proste-cwiczenia/gg-kkQT-ce2p-4rFu/gp-acER-w4V3-z8f9>