

Temat 12: Ćwiczenia w podporach.

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

Poznaje nowatorskie metody ćwiczeń w podporach typu **PLANK**

Plank , czyli deska, to nic innego jak podpór przodem na przedramionach.

To doskonałe ćwiczenie izometryczne, które wymaga stałego i równomiernego napinania mięśni.

Zestaw 100 przykładowych ćwiczeń **Deski – PLANK**

<https://youtu.be/nDNOZCoBFqg>

Wykonaj 10 różnych ćwiczeń i omów z rodzicami , które sprawiło ci najwięcej problemów.

Pamiętaj, że systematyczne ćwiczenia wzmacniają odporność organizmu !!!

Powodzenia w wytrwałości.