

## **Wychowanie fizyczne**

### **klasa 8a, 8b, 2 L8, 2 LG (dziewczyny)**

W linku zaprezentowana jest rozgrzewka ukierunkowana na kształtowanie równowagi. Część główna poświęcona ćwiczeniom kończyn dolnych. Wykonywanie ćwiczeń równoważnych jedno nogą oddziałuje na siłę mięśni nóg, a także wzmacnia mięśnie posturalne odpowiedzialne za stabilizację co pozytywnie wpływa na utrzymywanie balansu i orientację ciała w przestrzeni.

Trening równowagi z elementami wzmacniającymi

<https://ewf.h1.pl/student/?token=WtYLtrC8OzJ0QDfR3EXQzvwXlrDcMatg3BBzfYVQofbZ6Nohyq>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,

Zasada Karolina