Temat:

**WF-Kształtujemy prawidłową postawę ciała**

Kształtujemy prawidłową postawę ciała
Prawidłowa postawa ciała – taki układ poszczególnych odcinków ciała niedotkniętych zmianami, który zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną oraz stwarza warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych
Prawidłowa postawa
https://www.youtube.com/watch?v=XMI2fgFkvqg
https://www.youtube.com/watch?v=rZxieZRab2U

Jak prawidłowo stać?
https://www.youtube.com/watch?v=Pz\_wF6Ywajg

Jak przestać się garbić - ćwiczenia
https://www.youtube.com/watch?v=tVW5dRdMBKc

Wiadomości
Kręgosłup - podpora całego ciała
Składa się z 33 lub 34 kręgów, 7 z nich to kręgi szyjne. Są najmniejsze i najbardziej ruchome w całym kręgosłupie. Dzięki nim możesz ruszać głową na boki, w górę i w dół, a nawet zataczać nią mniejsze i większe okręgi.
2 kręgów piersiowych. Od tych kręgów wychodzi 12 par żeber. 10 par łączy się z przodu z mostkiem, tworząc klatkę piersiową. Osłania ona najważniejsze narządy i zapewnia płucom swobodne oddychanie.
5 kolejnych kręgów nosi nazwę lędźwiowych. To one są najbardziej obciążone, gdy chodzimy, dźwigamy ciężary, siedzimy, dlatego właśnie w lędźwiowej okolicy kręgosłupa najczęściej odczuwamy ból.
5 zrośniętych ze sobą kręgów to kość krzyżowa. Proces ich zrastania kończy się zwykle między 20 a 25 rokiem życia. Kość krzyżowa wraz z miednicą osłaniają pęcherz moczowy i narządy układu rozrodczego.
4 lub 5 zrośniętych ze sobą kręgów na samym dole naszego kręgosłupa stanowi kość ogonową. Nie pełni żadnej specjalnej funkcji.