

1. Poznajmy dyscypliny letnich Igrzysk Olimpijskich

<file:///C:/Users/ELIZAB~1/AppData/Local/Temp/Dyscypliny%20letnich%20Igrzysk%20Olimpijskich.pdf>

2. Ergonomia w trakcie wykonywania codziennych czynności

Kiedy podnosimy ciężki przedmiot w niewłaściwy sposób, czyli schylamy się po niego „garbiąc się”, na kręgosłup w odcinku lędźwiowym działają bardzo duże obciążenia. Zbyt duże jak na nasze możliwości. Powoduje to przeciążenie mięśni, więzadeł czy też krążków międzykręgowych, co skutkuje bólem. Ból może się pojawić natychmiast w chwili dźwignięcia lub po jakimś czasie, czyli następnego dnia. Jak w takim razie dźwigać ciężkie przedmioty w bezpieczny sposób?

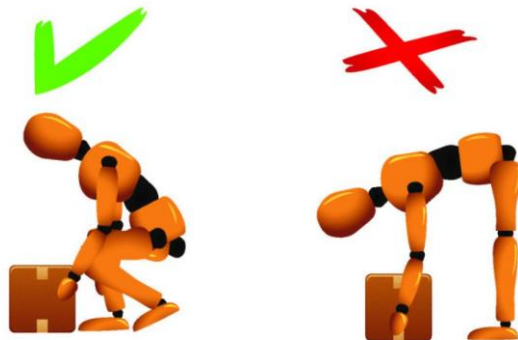
Stosuj zasadę proste plecy, zgięte nogi.

Podnosząc coś ciężkiego powinniśmy kucnąć. Plecy powinny być proste. Podnosząc, plecy cały czas pozostają proste, a my jedynie prostujemy nogi. Nie jest to proste i takiego sposobu podnoszenia należy się nauczyć.

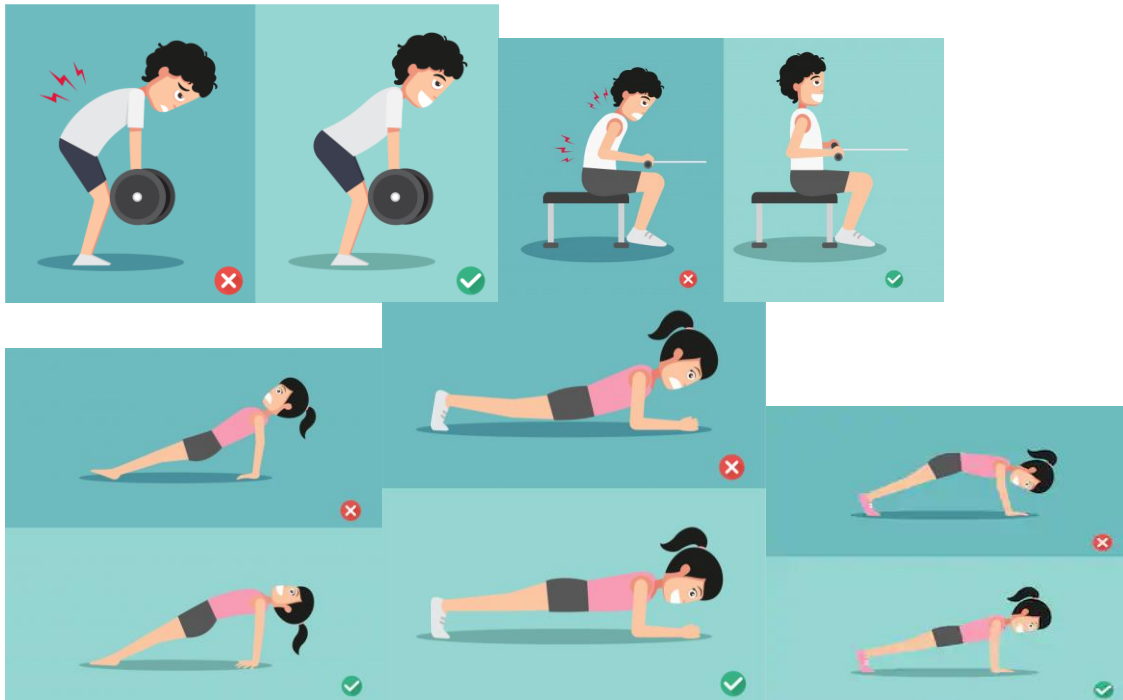
Z czasem taki sposób podnoszenia wejdzie nam w nawyk.

Im bardziej pochylony jest tułów, tym bardziej obciążony jest twój kręgosłup

Stań blisko przedmiotu. Im bliżej możesz sięgnąć przedmiot, tym bezpieczniej



go podnieść



3. ZAGRAJMY W KLASY Z MAMĄ LUB RODZĘNSTWEM

Tak bawiły się wasze mamy jak były małe.

<https://www.youtube.com/watch?v=SXc67Ze1sTQ>