

Drodzy uczniowie przed Wami kolejna porcja ćwiczeń **Trening mięśni brzucha**

<https://youtu.be/VnDXI04Wkvc>

Podany adres wpisz w wyszukiwarkę internetową

UWAGA Spróbuj wykonać trening w całości

Do wykonania aktywności ruchowej potrzebujesz tzw. kawałka podłogi; ręcznika do otarcia potu; wody do popijania w trakcie ćwiczeń ; dobrego humoru by uwolnić endorfiny /hormony szczęścia/ Wiemy że **DASZ RADE**

Zachęcamy do wyłania filmików lub zdjęć dokumentujących Waszą aktywność Zapewniamy , że posypią się same pozytywne oceny .Jeśli uznasz , że zaproponowane treningi są dla Ciebie zbyt trudne wróć do wcześniej zaproponowanych ćwiczeń znajdujących się na stronie www.

Ruszaj się regularnie 😊

Ćwiczenia zawarte w treningu

1. Rozgrzewka

2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

W leżeniu na plecach :

- ✓ skłony ze skrzyżowanymi rękoma
- ✓ skłony po skosie
- ✓ Przyciąganie kolan
- ✓ Twisty /skręty

W podporze:

- ✓ Kolano po skosie
- ✓ Skręty bioder

W leżeniu na plecach :

- ✓ Przyciąganie kolan + dłonie do kostek
- ✓ Skłony do wyprostowanych nóg
- ✓ Rowerek
- ✓ Unoszenie bioder

W podporze bokiem :

- ✓ Unoszenie bioder prawa strona
- ✓ Unoszenie bioder lewa strona

W podporze :

- ✓ Plank/ deska

W leżeniu na plecach

- ✓ Kołyska
- ✓ Kołyska +skłon

W podporze:

- ✓ Rowerek
- ✓ Kolano do boku

3. Rozciąganie

POWODZENIA 😊