

Temat lekcji : 6 Minutowy Trening Abs - Szybki Trening Mięśni Brzucha

Na początku proszę wykonać krótką rozgrzewkę - 15 min.

Rozgrzewka:

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Wykroki w przód - wyrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce
- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony) 10 x
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę 10x
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony) 10 x
- przysiady 20 X

Następnie proszę wykonać ćwiczenia pokazane na filmie instruktażowym umieszczonym poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie ćwiczeń do własnych możliwości.

Pozdrawiam i życzę powodzenia.