**Ćwiczenia dla Bartka Ch i Tadeusza K**

**Temat: Trening obwodowy- prawidłowa postawa, kondycja, płaski brzuch.**

To przykład treningu obwodowego o dużej intensywności.

Składa się on z zestawu ćwiczeń angażujących różne partie mięśni.

Ćwiczenia te wykonuje się jedno po drugim, bez lub z bardzo krótkimi przerwami pomiędzy każdym z nich.

Jedna seria trwa 7 min. – to tak krótko, że nie wykręcę się już brakiem czasu,

Można ćwiczyć praktycznie wszędzie – wystarczy podłoga, ściana i krzesło,

Angażuje prawie wszystkie mięśnie – czego chcieć więcej?

[**https://produktywnie.pl/3500/30-dniowe-wyzwanie-codzienne-cwiczenia-fizyczne/**](https://produktywnie.pl/3500/30-dniowe-wyzwanie-codzienne-cwiczenia-fizyczne/)

