Ćwiczenia dla Marka F, Adama F

Temat: Wzmacnianie mięśni brzucha – ćwiczenia z domowymi rekwizytami

PRZYGOTUJ: MAŁY RĘCZNIK, BUTELKĘ PLASTIKOWĄ PO WODZIE

ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ PRZECZYTAJ WSZYSTKO CO MASZ PODANE PONIŻEJ!

1. W siadzie prostym podpartym - toczenie butelki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.

2. W siadzie prostym podpartym - butelka z boku na linii kolan - przenoszenie nóg nad butelką z jednej strony na drugą.

3. W leżeniu tyłem naśladowanie jazdy na rowerze.

4. W siadzie klęcznym - powolny wyprost do klęku - wdech, powrót do siadu klęcznego - wydech.

5. W siadzie ugiętym podpartym - chwytanie ręcznika palcami stopy lewej i prawej na zmianę i pokazywanie w górze.

6. W leżeniu tyłem, nogi zgięte stoją na podłodze, ręce w "świecznik", butelka między stopami - uniesienie nóg w górę, popatrzenie na butelkę i powrót do pozycji wyjściowej.

7. W leżeniu tyłem – ręcznik naciągnięty trzymany w dłoniach, ramiona w górze - wykonanie siadu prostego z laską w górze i powrót do leżenia.

8. W leżeniu tyłem, ręce w "świecznik", butelka trzymana stopami - uniesienie nóg w górę z wytrzymaniem i powrót do leżenia.

9. W leżeniu tyłem - ramiona w "świecznik", uniesienie nóg w górę i powrót do pozycji wyjściowej.

10. W leżeniu tyłem - ramiona w bok - nożyce pionowe i poziome.

*Ćwiczenia wykonuj w swoim tempie i zrób co najmniej 5 powtórzeń!*