

Witam

W celu lepszego przygotowania się do zaliczenia testu zdolności motorycznych, który przeprowadzimy na następnej lekcji, przećwiczmy próbę siły mięśni brzucha (naprzemianstronne opuszczanie nóg w leżeniu tyłem na czas) oraz próbę gibkości (skłon w przód o nogach prostych).

Poniższe filmiki mogą Ci pomóc w przygotowaniu:

Rozciągaj się w domu, aby poprawić sylwetkę, uelastyczyć mięśnie i skorygować wady postawy. Możesz wykonywać je codziennie, nawet w piżamie rano lub przed pójściem spać albo na zakończenie wcześniejszego treningu Zapraszam do ćwiczeń.

<https://youtu.be/eGeqxHo9Wig>

Trening na mięśnie brzucha nie wymaga użycia dodatkowego sprzętu. Nie musisz wykonywać go w całości wybierz to co Ci najbardziej odpowiada.

Wykonuj go samodzielnie albo dodaj do swojego zestawu treningowego. Skład treningu:

1.Rozgrzewka 2.Ćwiczenia na brzuch (18 ćwiczeń trwających 45 sekund) 3.Rozciąganie

<https://youtu.be/4yKbW6NBbN8>

Podejmij wyzwanie!

Powodzenia AW