

Witam!

Proponuje nową akcję 100BRZUSZKÓWchallenge - czyli 100 brzuszków dziennie. Zaczniemy od dzisiaj!

Powrót do szkoły najwcześniej za 2 tygodnie. Przez ten czas robiąc codziennie 100 brzuszków – na pewno będą efekty. Możecie zacząć od robienia 20 razy po 5 brzuszków, potem 10 razy po 10, 4 razy po 25 – na pewno dacie radę!

Zachęcam do ćwiczeń.

Ale na dzisiaj wyjątkowo proponuję podwoić stawkę! Czyli zrobić łącznie 200 powtórzeń różnych ćwiczeń na brzuch (w przeciągu całego dnia, nie trzeba robić na raz ☺).

Zrobimy to w 4 ćwiczeniach.

1) normalne brzuski – czyli np. leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, wyprost ramion w górę (przed siebie) i próbujemy dotknąć dłońmi do kolan – 2 razy po 25 powtórzeń

2) nożyce pionowe – leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia (na podłożu) i wykonujemy wyprostowanymi nogami ruch jak do kraula (raz prawa noga w górę raz lewa). Robimy to jak najniżej nad podłogą, pięty nie dotykają do ziemi! – 2 razy po 25 powtórzeń

3) w podporze przodem (jakbyśmy chcieli zrobić pompkę) – próbujemy dotknąć na przemian prawym kolaniem do lewego łokcia i potem lewym kolaniem do prawego łokcia (dotknięcie jest prawie niemożliwe, ale chodzi o to żeby maksymalnie zbliżyć kolano do łokcia) – jest to ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha ☺ - 2 razy po 25 powtórzeń

4) nożyce poziome – leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia (na podłożu) i wykonujemy wyprostowanymi nogami ruch: od siebie (robimy nogami literę V) i łączymy nogi. Robimy to jak najniżej nad podłogą, pięty nie dotykają do ziemi! – 2 razy po 25 powtórzeń

Pamiętajcie, żeby po każdym ćwiczeniu rozciągnąć mięśnie brzucha! – np. tzw. foka ☺ (leżenie na brzuchu i wyprost ramion (jak do pompki), ale biodra zostają na podłożu.

Kto jeszcze nie oddał pomiarów tętna powysiłkowego oraz info o wyborze aktywności fizycznej – proszę się poprawić, wyślijcie to na adres waan@onet.eu

Pozdrawiam AW