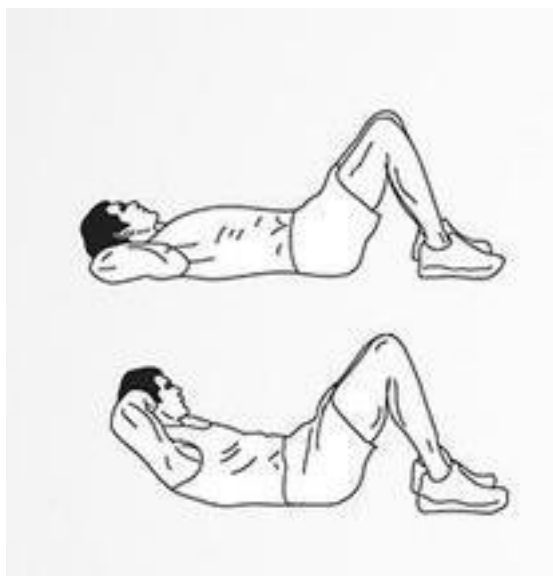


Ćwiczenia wzmacniające brzuch

Ćwiczenie 1 Brzuszki 5x

Do ćwiczenia będzie potrzebna mata na podłogę.

Położ się na plecach. Postaw stopy na podłodze, rozstawione na szerokość bioder. Zegnij kolana i połącz ręce na klatce piersiowej. Napnij mięśnie brzucha i weź wdech, Podczas wydechu unieś górną część ciała, utrzymując rozluźnioną głowę i szyję, Wykonaj wdech i wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 2 Brzuszki z dotknięciem kolan 5x

Do ćwiczenia będzie potrzebna mata na podłogę.

Położ się na plecach. Postaw stopy na podłodze, rozstawione na szerokość bioder. Zegnij kolana i połącz ręce na klatce piersiowej. Napnij mięśnie brzucha i weź wdech, Podczas wydechu unieś górną część ciała oraz kolana do brody, utrzymując rozluźnioną głowę i szyję, Wykonaj wdech i wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 3 Deska 5x

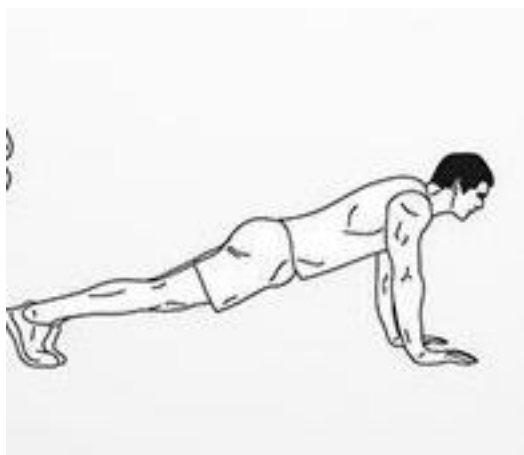
Do ćwiczenia potrzebna będzie mata na podłogę.

Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym.

Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami.

Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha.

Nie unosz pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii.



Ćwiczenie 4 Siad 5x

Do ćwiczenia będzie potrzebna mata na podłogę.

Połoń się na plecach. Postaw stopy na podłodze, rozstawione na szerokość bioder. Zegnij kolana i

połoń ręce na klatce piersiowej. Napnij mięśnie brzucha i weź wdech,

Podczas wydechu unieś górną część ciała, stopy wraz ze zgiętymi kolanami opierają się na podłodze.

Wykonaj wdech i zbliż klatkę piersiową do kolan wykonując siad.



Ćwiczenie 5 Dotykanie pięt w leżeniu 5x

Do ćwiczenia będzie potrzebna mata na podłogę.

Położ się na plecach, ugnij kolana, a następnie ruchem wahadłowym dotykaj na przemian pięt.

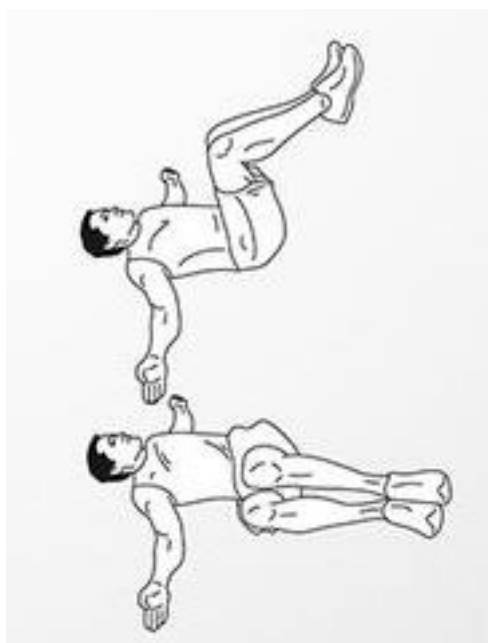


Ćwiczenie 6 Skręty w leżeniu 5x

Do ćwiczenia będzie potrzebna mata na podłogę.

Położ się na plecach, ugnij kolana, ramiona leżą na podłodze rozstawione na szerokość.

Zgięte kolana powolnym ruchem skręcamy raz w jedną a raz w drugą stronę. Pamiętaj by kość krzyżowa przylegała do podłogi.



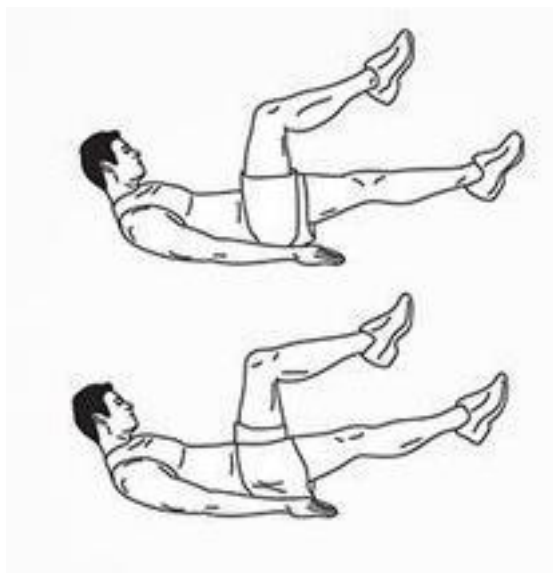
Ćwiczenie 7 Rowerek w leżeniu 5x

Położ się płasko na plecach na macie lub wygodnej powierzchni.

Położ ręce za głowę, łokcie skierowane na zewnątrz.

Podnieś głowę, ramiona i stopy z ziemi, angażując mięśnie brzucha. Zrób wydech, skręcając i przyłóż łokieć do przeciwległego kolana.

Kontynuuj ruch pedałowania przez określoną liczbę powtórzeń lub określony czas trwania



Ćwiczenie 8 Skręty tułowia w siedzeniu 5x

Położ ręce za głowę, z łokciami skierowanymi na boki.

Zaangażuj mięśnie brzucha i unieś górną część ciała z ziemi, skręcając w prawą stronę.

Następnie powtórz ruch, skręcając się w lewą stronę.

Kontynuuj naprzemienne strony, aby uzyskać żadaną liczbę powtórzeń.



Ćwiczenie 9 Unoszenie tułowia i nóg 5x

Zaczynij od położenia się na plecach z rękami wyciągniętymi nad głową i nogami wyprostowanymi przed sobą.

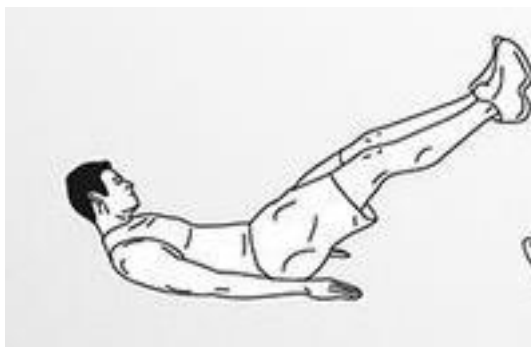
Zaangażuj mięśnie tułowia, ciągnąc pępek w kierunku kręgosłupa.

Podnieś nogi i górną część ciała z ziemi, trzymając dolną część pleców wciśniętą w podłogę.

Utrzymaj tę pozycję przez żądany czas, celując przez co najmniej 30 sekund.

Opuść nogi i górną część ciała z powrotem do pozycji wyjściowej.

Powtórz dla żądanej liczby powtórzeń.



Ćwiczenie 10 Bieg (Skipping UP)

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.

Podnieś kolana do poziomu pasa, a następnie powoli wyląduj na śródstopiu.

Powtarzaj, aż zestaw będzie kompletny.

