

## **Temat : Wzmacnianie siły mięśni brzucha oraz mięśni pleców.**

Przygotuj dwie butelki z wodą 1,5 litra i krzesło.

Rozgrzewka:

- bieg w miejscu 2 min
- skip ABC w miejscu 1min
- pajacyk z obrotami 30 sek
- krążenia ramion oburącz w przód i tył 20x
- krążenia bioder w lewo i prawo 20x
- krążenia tułowia w L i P 20x
- skłony tułowia do przodu i boku 20x

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sek,po czym przechodzimy do kolejnego. W razie potrzeby robimy krótką przerwę ( max 30 sek )

Wszystkie ćwiczenia powtarzamy 3 razy.

Plecy:

- 1.Kładziemy się na macie na plecach, głowa oparta o dłonie. Powoli podnosimy nogi do góry nad głowę i nie zmieniając pozycji powoli opuszczamy do podłogi.
- 2.Chwytny w ręce butelkę i robimy to samo, tyle że teraz podnosimy tułów a nogi leżą na macie.
- 3.Kładziemy się na brzuchu i unosimy ręce i nogi jednocześnie.
- 4.Chwytny w ręce butelki i unosimy na przemian do góry lewą rękę i prawą nogę leżąc na brzuchu. Następnie zmieniamy rękę i nogę.

Brzuch:

- 1.Siadamy z ugiętymi kolanami,odchylając się do tyłu lekko trzymając butelkę w dłoniach przy piersiach,następnie wracamy do pozycji wyjściowej.
2. To samo ćwiczenie ale po odchyleniu robimy skręty w L i P
3. Trzymając butelkę za głowę robimy pełne skłony z leżenia.
4. Opieramy się o krzesło w pozycji deski i podciągamy na przemian kolana do brzucha.
5. Kładziemy się na macie i robimy pełną deskę.

Następnie połów się na plecach, zamknij oczy i policz do 30.

Pamiętajcie że robicie to dla siebie, lepszego zdrowia i samopoczucia.  
Pozdrawiam KS.