

Temat 15: Ćwiczenia na mięśnie brzucha:

Uczeń:

Wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń.

Samooceń możliwości ucznia.

Dzisiaj proponuję wykonanie ćwiczeń na mięśnie brzucha. Każdy z Was może te ćwiczenia wykonać w domu. Pamiętajcie, że ilość wykonywanych powtórzeń i czas ich trwania należy dostosować do Waszych indywidualnych możliwości. Czas wykonania ćwiczeń prezentowany na filmiku nie musi być taki sam jaki będziecie wykonywać w domu. Zaczynajcie od krótszego czasu ćwiczenia, z upływem systematycznego treningu czas można wydłużać.

Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

1. Scyzoryki pionowe – plecy przylegają do maty
2. Spięcia boczne z dotknięciem stopy
3. Żabie spięcia
4. Spięcia krzyżowe łokieć – kolano (rowerek ze skrętem)
5. Spięcia do uniesionych nóg
6. Spięcia z przyciąganiem kolan

Przedstawiam link, który pozwoli Wam dokładnie zobaczyć jak dane ćwiczenie powinno być wykonane:

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>

Pamiętajcie, że aktywność fizyczne bardzo pozytywnie wpływa na Wasze zdrowie i samopoczucie. Wykonujcie ćwiczenia dokładnie dbając przede wszystkim o bezpieczeństwo Wasze i Waszej rodziny.