

Temat: Ćwiczenia mięśni brzucha

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować ćwiczenia mięśni brzucha. Jest to 6 minutowy trening w którym poćwiczycie mięśnie proste i skośne brzucha.

Jak zawsze zaczynamy od rozgrzewki 😊 tym razem wykonajcie ją sami, tak jak zawsze to robimy w szkole, pamiętajcie o wszystkich partiach mięśni, zaczynamy od góry do dołu.

Teraz przechodzimy do szybkiego treningu mięśni brzucha, pamiętajcie dostosujcie tempo i intensywność treningu do swoich możliwości. Po skończonym treningu rozluźnijcie mięśnie brzucha rozciągając całe Wasze ciało.

Życzę Wam powodzenia i możecie napisać na Teams jak Wam poszło, czy udało się Wam dojść do końca treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Zachęcam Was do udziału w konkursie z okazji 100 rocznicy urodzin św. Jana Pawła II.

Przypominam, że czekam do piątku na Wasze filmiki 😊

Powodzenia, pozdrawiam Was 😊