



W Zdrowym Ciele Zdrowy Duch

Ćwiczenia dla klasy 5a



Ćwiczenia Wzmacniające Mięśnie Brzucha

Trening wzmacniający mięśnie brzucha

- Klasyczne spięcia **brzucha**. ...
- Russian twist. ...
- Nogi proste, prawa ręka – lewa noga. ...
- Spięcia **brzucha** z butelką wody. ...
- Nożyce pionowe. ...
- Pozycja deska (plank). ...
- Spięcia **brzucha** łokieć – kolano.

Spięcie Brzucha

Wiele osób popełnia błąd przy wykonywaniu tego ćwiczenia, poprawne wykonanie jest bardzo proste:

- Podsuwamy stopy w niewielkiej odległości do pośladków.

-Napinamy brzuch i wykonujemy ćwiczenie

-Robimy 15 powtórzeń



Russian Twist

-Lekko uginamy kolana i robimy obrót tułowia w prawo i lewo

-Wykonujemy 16 powtórzeń



Prawa Ręka-Lewa Noga

-Kładziemy się na podłodze w pozycji do pompki.

-Wyciągamy prawą rękę-lewą nogę i na odwrót lewą rękę-prawą nogę

-Wykonujemy 20 powtórzeń



Spięcie Brzucha Z Butelką Wody

-Ćwiczenie wykonujemy tak samo jak zwykle spięcie brzucha tylko dodajemy utrudnienie w postaci butelki wody.

-Wykonujemy 8 powtórzeń

Nożyce

- Kładziemy się na podłodze, napinamy brzuch i naprzemiennie unosimy nogi
- Nie zapomnij o oddechu
- wykonujemy 8 powtórzeń



Deska

-Kładziemy się w pozycji jak na obrazku i wytrzymujemy tak 30 sekund

-Napinamy brzuch

-Jeśli nie dacie rady wytrzymajcie tyle ile wam się uda



Spięcie Brzucha Łokieć-Kolano

- Kładziemy się na podłodze i lekko unosimy nogi
- Naprzemiennie dotykamy lewym łokciem prawego kolana i prawym łokciem lewego kolana
- Wykonujemy 26 powtórzeń

