

Dzień dobry. Dzisiaj będą ćwiczenia na mm. brzucha. Staramy się wykonać ćwiczenia wolno ale dokładnie. Tak samo jak wykonywaliśmy je na zajęciach sportowych. Pamiętajmy, aby jak najwięcej ruszać się na świeżym powietrzu.

Ćwiczenie mięśni brzucha: <https://youtu.be/7gwIxcBMUXU>

1. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem z pomocą małej ściereczki, kocyka.
2. Zmiana stron w podporze bokiem na przedramionach.
3. Przyciąganie kolan do łokcia w podporze przodem.
4. Unoszenie nóg do świecy.
5. Siad równoważny (plecy proste, długa szyja).

Pozdrawiam serdecznie i życzę zdrówka wszystkim dzieciaczkom.