

Ćwiczenie mięśni brzucha

Wpisany przez Admin-RD
wtorek, 31 marca 2020 18:29

Wychowanie fizyczne dla klasy 7/8 sp i 1/2/3 branzowej.

Temat: Kształtowanie siły mięśni brzucha w prostych ćwiczeniach w domu.



Witajcie na kolejnym "zdalnym" wychowaniu fizycznym. Dzisiaj zaplanowałem dla Was ćwiczenia obszaru mięśniowego, który jest zawsze na czasie i zawsze pożądanym. Mowa o mięśniach brzucha. Na początek jednak proponuję zrobić sobie przy muzyce rozgrzewkę w dwójkach (możecie wziąć siostrę, brata, mamę, tatę....., psa), będzie różnie i śmiesznie.

Podczas treningu mm. brzucha pamiętajcie że:

- nie zbudujecie "sześciopaku" przy pierwszym treningu, nawet przy 20 nie będzie jeszcze oczekiwanych efektów, trzeba czasu,czasu,....,czasu.....,
- nauczcie się dokładności wykonywania ćwiczenia, szybkość nie ma tak dużego znaczenia,
- odpoczywajcie między sesjami ćwiczebnymi, pijcie jeśli macie taką potrzebę,
- włączcie muzykę, którą lubicie, pomoże wam ona w treningu na "stówkę",
- ustalcie sobie, że przynajmniej raz w tygodniu powtarzacie trening, bo trening czyni mistrza

Ćwiczenie mięśni brzucha

Wpisany przez Admin-RD
wtorek, 31 marca 2020 18:29

prawda???

Dobra. To pozdrawiam i do roboty. 3,2,1.....START!!!

Ćwiczenia dwójkowe- świetna metoda do wkręcenia rodzica:

Trening mięśni brzucha:{