TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Witam!

Zapraszam do ćwiczeń wzmacniających miięśnie brzucha.

 Ważne, by wygospodarować miejsce do ćwiczeń, pamiętaj o higienie, a więc odpowiednio się ubrać, uchylić okno, przygotować wodę, by uzupełniać płyny. Matę do ćwiczeń można zastąpić kocem i …może zachęcić rodzeństwo lub rodziców, by aktywnie spędzili z wami ten czas. Pamiętajcie, że ćwiczenia prezentują doskonale wytrenowane osoby a więc nie musicieim za wszelką cenę dorównać. **Dostosujcie ćwiczenia do swoich możliwości.**

Propozycja na dzisiaj dotyczy  mięśni brzucha - korzystamy z You Tube –

Trening zawiera rozgrzewkę, część główną i ćwiczenia rozciągające a więc wszystko.

- Płaski brzuch- domowy trening na brzuch i boczki – Monika Kołakowska <https://youtu.be/VnDXI04Wkvc>

lub

- Ćwiczenia z Kasią Bigos- ćwiczenia na brzuch

<https://youtu.be/MwTrgO28Qt4>

 <https://www.youtube.com/watch?v=cppA-_eUX_g>

Jeśli udało Ci się wykonać większość ćwiczeń – **gratuluję !**Jeżeli tylko niewielką część to pamiętaj „ trening czyni mistrza”! Nie poddawaj się ! J

Zasłużyłaś na odpoczynek, pamiętaj o higienie- prysznic- zmiana stroju. Uzupełnij płyny, zjedz coś pożywnego, ale zdrowego.

Temat: Ćwiczenia w rytmie muzyki – zumba.

Zumba – kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi, ale także tańcem brzucha czy Quebraditą.

Myślę, że ten rodzaj ćwiczeń szczególnie spodoba się dziewczętom, ale chłopców też bardzo zachęcam –nawet jeśli kroki nie będą wychodziły.

A więc włączamy muzykę, uśmiech i przechodzimy do ćwiczeń :

Kroki zumby dla początkujących

 <https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw&feature=youtu.be>

 <https://www.youtube.com/watch?v=Bh6AR93n-NY>

Przypominam o higienie, odpowiednim stroju, świeżym powietrzu (uchyl okno), wodzie i „ bezpiecznym kawałku podłogi”. Rozgrzewka – wykorzystajcie ćwiczenia, które wykonywałyśmy na lekcjach.

Cleo- za krokiem krok – Zumba/Fitness Paweł Paczyński

 https://youtu.be/3BoHOz7Hgm4