Drodzy uczniowie

Dzisiaj proponuję rozgrzewkę, która można wykonać w warunkach domowych.

Jako zadanie główne to wzmocnienie mięśni nóg, brzucha i ramion:

1. 20 przysiadów
2. 20 brzuszków
3. 20 Pompek / półpompki / delfiny – do wyboru

Ćwiczymy według znanych Wam zasad:

1. Zapoznaj się z filmem na stronie : <https://www.youtube.com/watch?v=AGXNfUpAzAo>
2. Ćwiczymy przy otwartym oknie
3. Tempo ćwiczeń dostosuj do własnych możliwości
4. W każdym dniu zwiększamy tempo wykonania
5. Mierzymy tętno spoczynkowe i bezpośrednio po wysiłku
6. Ćwicz 2 razy dziennie przez 5 dni
7. Nie przesadzaj z czasem ćwiczeń – 20 minut to dobry czas na przerwę od komputera.

Pamiętaj. Nie ma słabych wyników. Każda próba poprawy swojego wyniku sprawia, że stajesz się Mistrzem .

Powodzenia