

Klasa 7 i 8 - ćwiczenia dla dziewcząt

Oto 5 prostych ćwiczeń, które w przerwie pomiędzy zajęciami możecie wykonać na swoim krześle w pokoju. Wszystko, czego potrzebujesz, to proste krzesło i 10 minut dziennie. Trening brzucha to tylko dodatek, potrzebny jest odpowiedni plan dietetyczny. Proponuję pięć prostych ćwiczeń z krzesłem, które pomogą ukształtować brzuch.



1. Przysiady

Ustaw proste ramiona na krawędzi krzesła. Zegnij kolana pod kątem prostym. Stopy ustawione nieco szerzej niż szerokość ramion. Zegnij łokcie i opuść się, a następnie cofnij, aby całkowicie wyprostuj ramiona.

2. Podnoszenie nogi

Usiądź na krawędzi krzesła: zgięte kolana, ręce na krześle za tobą. Przenieś swoje pośladki do przodu, nie dotykają krzesła. Podnieś prostą lewą nogę równoległe do podłogi. Powtórz 15 razy, na przemian nogi.

3. Deska

Po odłożeniu rąk na krawędzi krzesła i wyprostowaniu ciała w jednej linii, weź pasek pozycji. Nie garb się. Przesuń w tej pozycji przez 30 sekund. Każdego dnia spróbuj zwiększyć czas 10 sekund.

4. Ręce na krześle

Stań za krzesłem, połóż mu ręce na krześle. Zrobić kilka kroków w tył, kolana lekko zgięte, aż piersi nie będą równoległe do podłogi. Powoli obróć ciało w lewo, jednocześnie unosząc lewą rękę nad uchem.

Powtarzaj 15 razy, naprzemiennie.

5. Skręcanie kłamstwa

Położ się na plecach, połóż stopy na krzesło i ramiona połóż wzdłuż ciała. Za pomocą mięśni brzucha podnieś łopatki z podłogi i dotknij lewego łokcia do prawego kolana. Powtarzaj 20 razy, naprzemiennie.

Ten prosty trening możesz zrobić codziennie, rano lub wieczorem. Wszystko zależy jak funkcjonujesz w ciągu dnia. Proste ćwiczenia to proste rezultaty. Ilość serii i oraz powtórzeń zależy od Twoich możliwości.



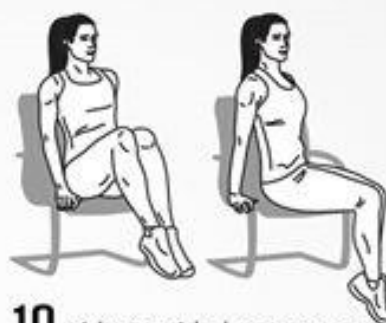
- Jeśli spodobały się ćwiczenia to proponuję kolejną serię:

chair abs

DAREBEE WORKOUT © darebee.com



10 crunch kicks



10 side-to-side knee sweeps



10 knee-to-elbows



10 leg raises



10 cycling crunches



10 sitting twists