Tabata na brzuch

Dzień dobry!

Kolejna i ostatnia część Testu Zuchory, możliwa do wykonania w warunkach domowych to próba siła mięśni brzucha.

Dziś lekcja wprowadzająca do zagadnienia czyli tabata wzmacniająca mięśni brzucha, a przy okazji spalenie trochę tkanki tłuszczowej. Pamiętamy, że w tabacie mamy 8 ćwiczeń-20s ćwiczymy i 10s odpoczywamy. Nie zapomnij o rozgrzewce:

- bieg w miejscu z unoszeniem pięt do pośladków(skip C)

- 10x pajacyk do rozkroku, ramiona skrzyżnie

- 10x przysiad

-10x w miejscu krążenia ramion w przód naprzemianstronne

-10 x w miejscu krążenia ramion w tył naprzemianstronne

- w postawie skłony raz do prawej nogi, raz do lewej nogi- 3x na nogę

- w podporze przodem(„deska”), unoszenie raz prawej nogi, a raz lewej

- „deska”-ugięcie ramion czyli„pomki”-8x

Link: https://www.youtube.com/watch?v=AOUXGDi1hiU