Ćwiczenia dla Krystiana K, Kacpra K, Marka B, Stasia K.

Temat: Dbamy o zdrowie – ćwiczenia kardio w domu

**Trening kardio w domu jest tak samo dobry jak trening na siłowni. Zaproponowany zestaw ćwiczeń pozwoli poprawić kondycję, wytrzymałość organizmu i spalić zbędną tkankę tłuszczową, a co za tym idzie - pozbyć się zbędnych kilogramów.**

Przeczytaj, jak zrobić trening kardio w domu.

1. Trening - wchodzenie po schodach

Osoby początkujące powinny zacząć od wchodzenia po jednym stopniu, starając się stawiać na nim całą stopę. Trening należy zacząć od wejścia tylko na I piętro. Następnie należy pospacerować kilka minut, aby obniżyć tętno i uspokoić oddech przed powtórką ćwiczenia.

1. Trening - krokodylki

Stań w lekkim rozkroku. Zrób głęboki przysiad, potem podpór i jednym przeskokiem przejdź do pozycji startowej pompki. Ponownie jednym przeskokiem wróć do przysiadu podpartego i wyprostuj się. Osoby wytrenowane potrafią powtórzyć ćwiczenie ok. 20 razy w ciągu minuty.

1. Trening - bieganie w miejscu

Bieganie w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami nie niesie za sobą negatywnych skutków, pod warunkiem, że ćwiczenie nie trwa dłużej niż 10 minut i wykonuje się je od czasu do czasu. W przeciwnym razie można za mocno obciążyć ścięgna i stawy.

1. Trening - przysiad z wyskokiem

Spleć dłonie za głową i obniż pozycję, aż uda będą równoległe do podłoża. Następnie wyskocz, aż do pełnego wyprostowania nóg. Staraj się nie kołysać ciałem do przodu i do tyłu. Zrób takich wyskoków najwięcej, jak się da, w ciągu 20 sekund.

1. Trening - rowerek

Połóż się na plecach z rękami założonymi za głowę, tuż za uszami. Napnij mięśnie brzucha i unieś wyprostowane nogi z podłogi. Rozpocznij wykonywanie rowerków naprzemiennie uginając i prostując nogi tak, jak podczas jazdy na rowerze. Wystarczy wykonywać to ćwiczenie przez 10–15 minut dziennie.