Lekcja 12.

Kształtowanie mięśni brzucha

Cel lekcji- wzmocnienie mięśni brzucha.  
1. Rozgrzewka ok. 10 minut:  
• trucht w miejscu - 2 minuty  
• pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta  
• w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne i równoległe - po 10 powtórzeń  
• krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń  
• rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.  
2. Część: główna) zestaw ćwiczeń: 5-7 serii  
• bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan ( skip A) 15-20 sek.  
• bieg w miejscu z uderzeniem stopami o pośladki ( skip C) 15- 20 sek.  
• nożyce w miejscu ( bieg w miejscu o prostych kolanach) 15 - 20 sek.  
• podskoki w górę obunóż ( nogi w kolanach wyprostowane) 15 - 20 sek.  
• wyskoki w górę do przysiadu 10 x  
b) zestaw ćwiczeń mięśni brzucha, grzbietu i ramion 5-7 serii:  
• deska - 30 sek.  
• wzmacnianie mm brzucha -w leżeniu na plecach - nogi wyprostowane w kolanach - wznos nóg lekko od podłoża ok.20cm – nożyce w poziomie 30 sek. , nożyce w pionie 30 sek.  
• wzmacnianie mięśni grzbietu - w leżeniu na brzuchu - nogi i ręce wyprostowane - wznos tułowia w górę - 30 sek.

• w leżeniu tyłem przenoszenie dowolnego przedmiotu stopami za głowę wracamy do pozycji wyjściowej przenosząc dłońmi przedmiot do stóp,

• pompki - 15-20 x ( dziewczęta damskie)  
3. Ćwiczenia rozluźniające:  
• w leżeniu tyłem zamykamy oczy i liczymy do 60 sekund spokojnie, oddychając

**Wykonanie: czas i liczbę powtórzeń dostosowujemy do indywidualnych możliwości.**