**Wykonaj w domu trzy razy w tygodniu!Powodzenia!**

**Jak to działa?**

Przeprowadź trening wykonując każdy opisany ruch w podanej liczbie serii i powtórzeń. Pamiętaj, aby między kolejnymi ćwiczeniami nie wykonywać żadnych przerw, tylko płynnie przechodzić do naszej kolejnej propozycji. Gdy skończysz, odpocznij przez 2 minuty i powtórz cały trening jeszcze raz. Ćwicz 3 razy w tygodniu. Aby spalić więcej kalorii trenuj boso - dzięki temu dokładniej wykonasz każde ćwiczenie.

**Ćwiczenie nr 1**

**Jak to zrobić:**Stań prosto, a następnie zegnij w pasie ciało opierając się o podłogę rękoma. Tułów powinien być ustawiony niemal prostopadle do podłogi. Ręce rozstaw trochę szerzej niż ramiona i trzymaj je proste w łokciach. Następnie napnij mięśnie brzucha, punkt ciężkości przenieś do przodu, zegnij ręce w łokciach i opadając na podłogę opuść biodra - teraz pozostajesz w pozycji pompki. Kolejnym ruchem jest położenie się na podłożu i poprzez wyprostowanie rak rozciągnięcie mięśni brzucha i grzbietu. Postaraj się, aby ruch ten był płynny. Zrób 15 powtórzeń.

**Ćwiczenie nr 2**

**Jak to zrobić:**Stopy ustaw razem, ręce złóż jak do modlitwy. Następnie zegnij kolana i skocz do przodu, lądując w pozycji przysiadu z nogami rozstawionymi nieco szerzej niż na szerokość bioder, jednocześnie dotykając rękoma stóp. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie 15 razy.

**Ćwiczenie nr 3**

**Jak to zrobić:**Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, biodra unieś do góry, a stopy oprzyj płasko o podłogę. Następnie połóż dłonie tuż za ramionami (łokcie do góry) i zrób "mostek". Utrzymaj ciało w tej pozycji przez minutę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie nr 4**

**Jak to zrobić:**Usiądź na podłodze, oprzyj stopy płasko o podłoże, a nogi ugnij w kolanach. Następnie umieść ręce za sobą i podnieś biodra z ziemi, jednocześnie prostując jedną nogę. Postaraj się przeciwległą ręką przytrzymać ją w powietrzu. Kolejnym ruchem jest odstawienie nogi na pierwotne miejsce i wspięcie się w góry do pozycji "stolika". To samo zrób angażując drugą nogę. Zrób 10 powtórzeń (po 5 na każdą nogę).

**Ćwiczenie nr 5**

**Jak to zrobić:**Połóż się na brzuchu - ręce i nogi rozłóż tak, aby twoje ciało przypominało literę "x". Rozciągnij się, a następnie oderwij od podłoża klatkę piersiową, nogi i wyciągnij ręce do przodu. Po chwili skręć ciało przez lewe ramię i odwróć się na plecy.  Teraz unieś grzbiet i przyciągnij rękoma nogi do swojego ciała. W pozycji na "bombkę" wytrzymaj kilkanaście sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy (5 przewrotów w lewą i 5 przewrotów w prawą stronę).

Możecie przysłać na maila anka-nt @o2.pl wrażenia, jak Wam idzie, czy dajecie radę