TRENING CARDIO

Przygotuj zegar/stoper.

Postaraj się wykonywać wszystkie ćwiczenia w rytmie muzyki. Link poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=lmNIBcHSqQQ>

1. Marsz ( 1 min)
2. Marsz+ krążenia ramion w przód (1 min)
3. Unieś kolano w górę do klatki piersiowej z równoczesnym przyciąganiem uniesionych ramion w dół (patrz rysunek). Nogi pracują na zmianę . (1 min)



1. Wymach prostej nogi w przód. (1 min)



1. Przyciąganie na zmianę prawego (lewego) łokcia do lewego (prawego) kolana. (1 min)



1. Przeskoki z nogi na nogę w bok. ( 1 min)



1. Ćwiczenie jak wyżej+ ramiona w bok (oba ramiona w tą samą stronę) (1 min).



1. Bieg w miejscu, pięty uderzają o pośladki. (1 min)
2. Pajacyki (1 min)
3. „Piłeczka”- Pozycja zasadnicza. Stopy razem. Podskoki obunóż, delikatne oderwanie stóp od podłoża. (1 min)
4. Marsz+ 3 wdechy nosem, wydechy ustami.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń zrób minutę przerwy, napij się wody i rozpocznij ćwiczenia jeszcze raz. ☺

POWODZENIA!!!!