Plan treningowy – „Wzmocnij Brzuch – ciało w ruch”

Przedstawiamy plan treningowy przyjazny dla dzieci, który można wykonać w domu bez konieczności użycia sprzętu. Pamiętaj, że przed rozpoczęciem jakiejkolwiek nowej rutyny ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. fitness.

**Dzień 1:**

1. Plank: utrzymuj przez 20 sekund
2. Unoszenie nóg leżąc na plecach: 10 powtórzeń
3. Cykl na plecach (naśladując ruchy jazdy na rowerze): 30 sekund
4. Odpoczynek: 1 minuta
5. Powtórz te ćwiczenia jeszcze 2 razy

**Dzień 2:**

Dzień odpoczynku - aktywność na świeżym powietrzu, jak spacer lub jazda na rowerze.

**Dzień 3:**

1. Leżąc na plecach, wykonaj "nożycy" na wysokości: 10 powtórzeń
2. Plank z podnoszeniem nóg: utrzymuj przez 20 sekund (na zmianę podnoś lewą i prawą nogę co 5 sekund)
3. Leżąc na plecach, nogi zgięte w kolanach, podnieś tułów próbując dotknąć łokciami kolan: 10 powtórzeń
4. Odpoczynek: 1 minuta
5. Powtórz te ćwiczenia jeszcze 2 razy

**Dzień 4:**

Dzień odpoczynku - aktywność na świeżym powietrzu, jak spacer lub jazda na rowerze.

**Dzień 5:**

1. Plank z rotacją: utrzymaj pozycję planku, a następnie powoli obróć tułów, podnoś jedną rękę do góry, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz z drugą ręką: 10 powtórzeń
2. Unoszenie nóg leżąc na plecach: 12 powtórzeń
3. Leżąc na plecach, nogi zgięte w kolanach, wykonaj "rowerek": 30 sekund
4. Odpoczynek: 1 minuta
5. Powtórz te ćwiczenia jeszcze 2 razy

**Dzień 6 i 7:**

Dni odpoczynku - aktywność na świeżym powietrzu, jak spacer lub jazda na rowerze.

Pamiętaj, że najważniejsze jest wykonanie ćwiczeń z prawidłową techniką, a nie ilość powtórzeń.