Zestaw ćwiczeń numer 2

1. Pajacyki

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi. Ćwiczymy przez 30 sekund bardzo energicznie.

2. Siad w powietrzu przy ścianie t.zw „krzesełko”

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.

3. Pompki

Pompek należy wykonać 10, jeśli jednak nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z tym klasycznym ćwiczeniem, należy zmienić je na pompki w klęku. Po wykonanym ćwiczeniu następuje 30 sekund przerwy.

4. Brzuszki

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha.

5. Deska

Określenie „deska” wiele wyjaśnia. Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.