

6.04.2020r.

Dziś wykonacie następną próbę z testu Zuchory – próbę siły mięśni brzucha. Przed rozpoczęciem próby wykonaj krótką rozgrzewkę pamiętając o zachowaniu bezpieczeństwa.

Przygotowanie do testu m. brzucha

- **Na początku wykonujemy 3 serie po 20 sek. nożyc poziomych z przerwą 1-2min.**
- **W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji można przy ścianie wykonać 3 serie prostych brzuszków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.**
- **Na koniec wykonaj próbę prawidłową z testu Zuchory:**
 - **połóż się na plecach, ręce obok tułowia, unieś proste nogi nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz**
 - **o wyniku decyduje czas trwania próby**
 - **wynik zapisz w tabelce**

Zachęcam do wykonywania innych, znanych wam ćwiczeń.