

**B1****Ćwiczenia LB - Lower body core
Squat****Opis ćwiczenia:**

1. Stań przodem do poprzeczki w odległości od niej na długość ramion, w rozkroku na szerokość bioder lub trochę szerzej.
2. Chwyć za poprzeczkę.
3. Napnij mięśnie brzucha.
4. Wypchnij biodra do tyłu.
5. Wykonaj przysiad obniżając sylwetkę możliwie jak najniżej.
6. Wróć do pozycji wyjściowej.

Zwróć uwagę:

1. Cały czas utrzymuj proste plecy.
2. Ciężar ciała powinien być cały czas na pełnych stopach - nie odrywamy pięt od podłoża.
3. Kolana zginają się w linii palców stóp

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Wszystkie mięśnie nóg, pośladki, plecy, brzuch.

Wariant ćwiczenia:

Chcąc zwiększyć poziom trudności ćwiczenia spowolnij ruch w fazie ekscentrycznej mięśnia czworogłowego, a więc w fazie obniżania sylwetki.

PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE**WWW.FULFIT.PL**