

**B15****Ćwiczenia LB - Lower body core**
Stepping - Toe Taps**Opis ćwiczenia:**

1. Stań przodem do stepu 20 - 30 cm od niego.
2. Napnij mięśnie brzucha.
3. Unos dynamicznie na zmianę nogi dotykając palcami powierzchni stepu.

Zwróć uwagę:

Staraj się, by tułów był cały czas wyprostowany.
Utrzymuj napięty brzuch w celu lepszej stabilizacji tułowia.

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Mięśnie nóg, pośladki, mięśnie brzucha, mięśnie ramion, poprawa wydolności organizmu.

[PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE](#)WWW.FULFIT.PL