

**D1****Ćwiczenia na mięśnie brzucha**  
**Mountine climbers****Opis ćwiczenia:**

1. Stań przodem do siedziska i oprzyj o nie ręce.
2. Barki, pośladki i pięty powinny znajdować się w linii prostej.
3. Na zmianę podciągaj kolana do klatki piersiowej.

**Zwróć uwagę:**

Utrzymuj cały czas napięty brzuch. Nie unosz pośladków. Kolana staraj się podciągać jak najbliżej klatki piersiowej.

**Ćwiczysz następujące partie mięśni:**

To ćwiczenie wzmacnia przede wszystkim mięśnie brzucha. Poprawia także siłę i wytrzymałość mięśni nóg, pleców i ramion

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