

**D3****Ćwiczenia na mięśnie brzucha**
Scisor crunch**Opis ćwiczenia:**

1. Połóż się na ławce na plecach
2. Unieś lekko nogi i skrzyżuj je na wysokości kostek.
3. Unieś tułów podnosząc nad ławkę górną część pleców.

Zwróć uwagę:

Podczas wykonywania ćwiczenia

Nie wysuwaj głowy do przodu i nie przyciągaj brody do klatki piersiowej. Głowa powinna cały czas znajdować się w pozycji neutralnej - w przedłużeniu tułowia.

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Mięśnie brzucha, mięśnie nóg.

PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE

WWW.FULFIT.PL

