

3. Mountain climber

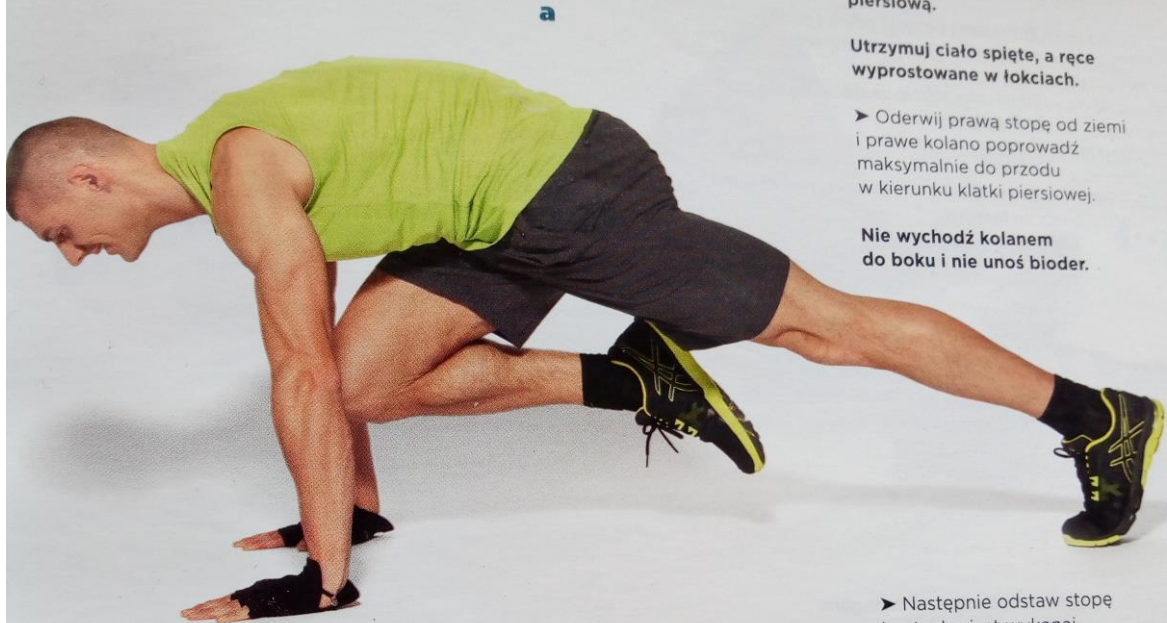
► Ustaw ciało w podporze na dłoniach i stopach.

Zwróć uwagę, aby dłonie ustawione były pod klatką piersiową.

Utrzymuj ciało spięte, a ręce wyprostowane w łokciach.

► Oderwij prawą stopę od ziemi i prawe kolano poprowadź maksymalnie do przodu w kierunku klatki piersiowej.

Nie wychodź kolaniem do boku i nie unosź bioder.



► Następnie odstaw stopę i natychmiast wykonaj powtórzenie na lewą nogę.

Pracuj najszybciej, jak potrafisz, zmieniając nogi.

Poczuj się tak, jakbyś biegł w miejscu.

