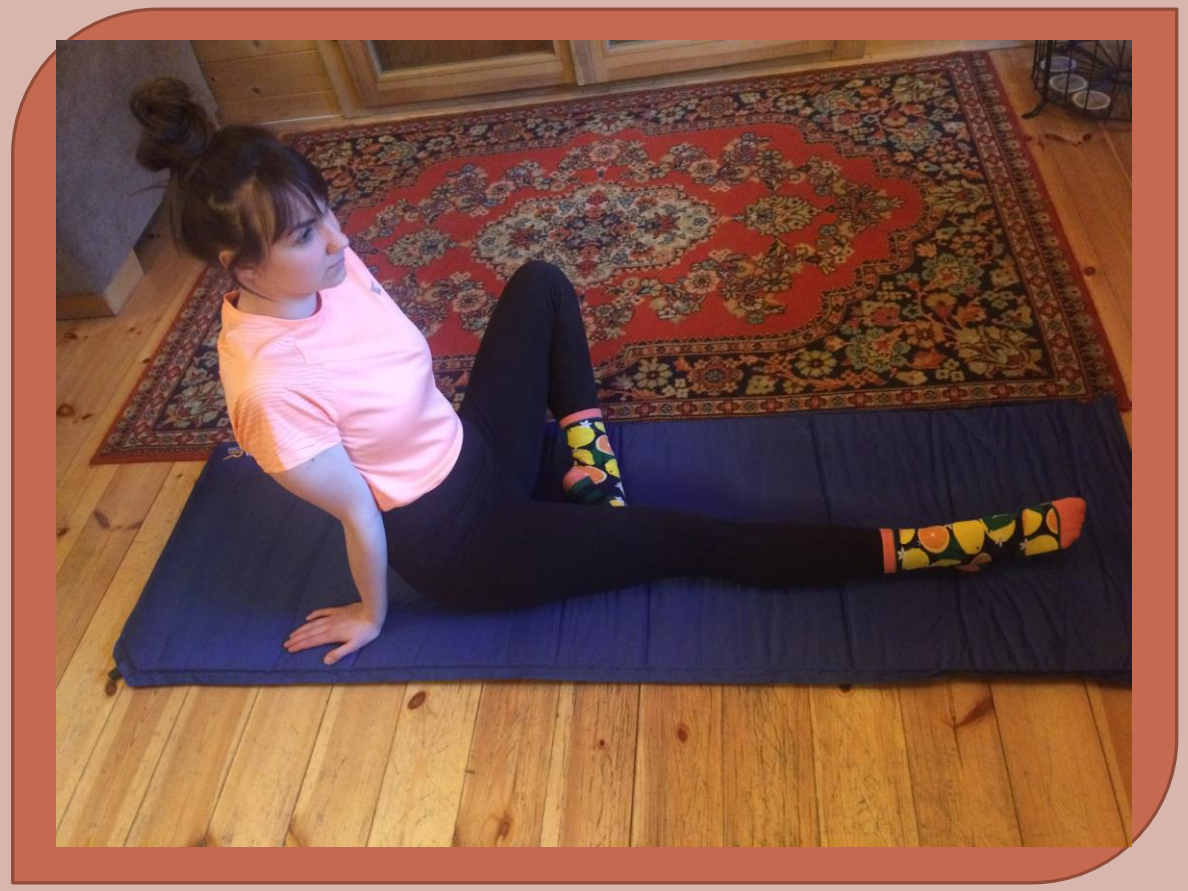
ZESTAW ĆWICZEŃ

Witajcie! Oto zestaw ćwiczeń na ten tydzień. Ćwiczcie dzielnie jak zawsze a na pewno spiszecie się na medal! ☺

PODCIĄGANIE NÓG

Pozycją wyjściową do tego ćwiczenia będzie siad prosty.



Zegnij nogę w kolanie i powoli dociągnij ją jak najbliżej siebie wzdłuż drugiej wyprostowanej nogi

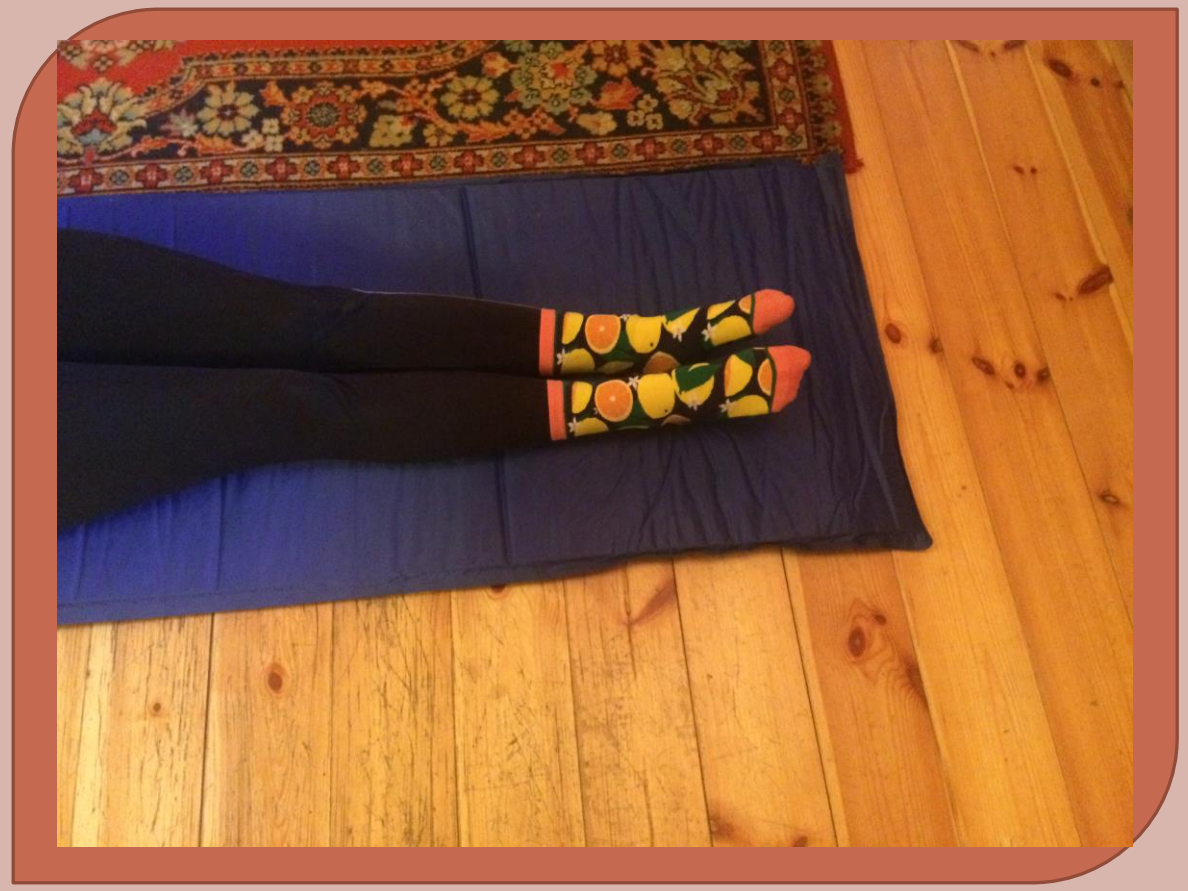
Ćwiczenie powtórz 10 razy ☺

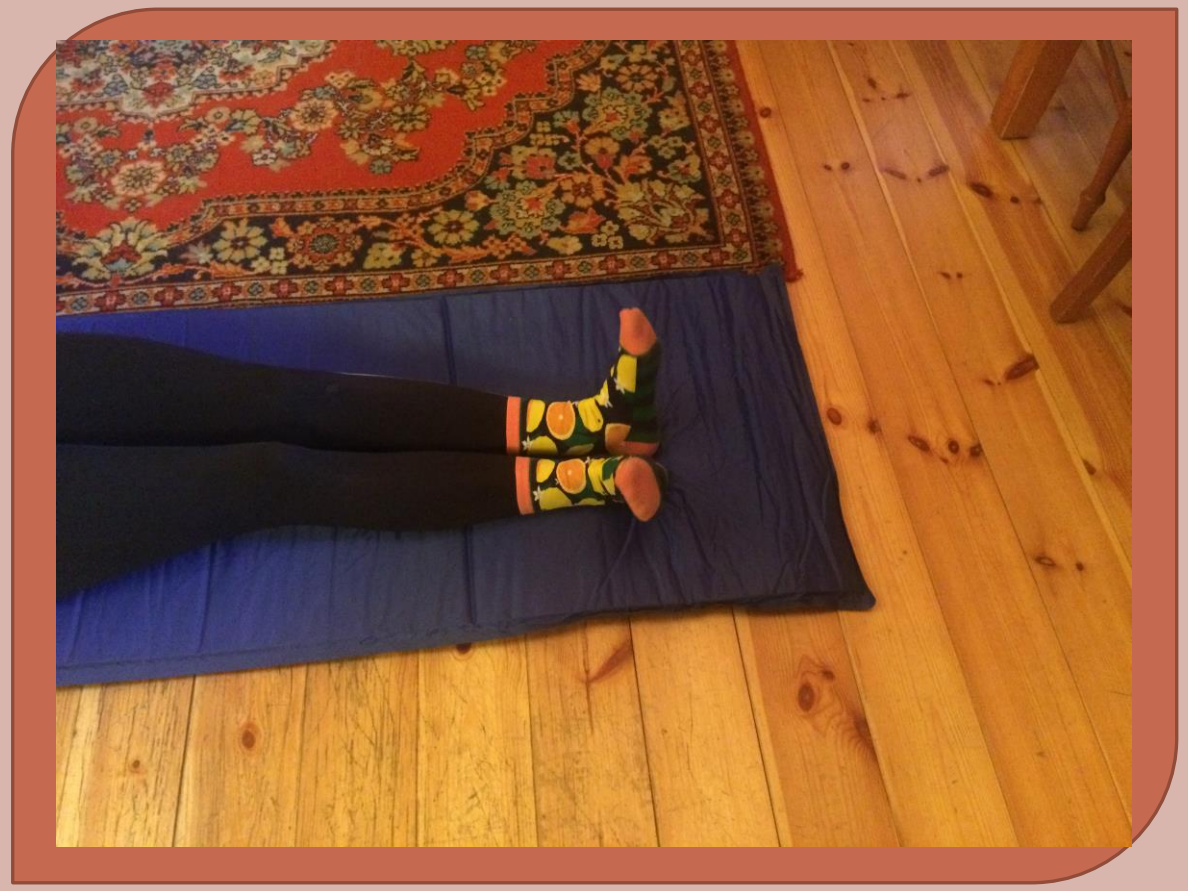
To samo ćwiczenie powtórz drugą nogą.

Ćwiczenie powtórz 10 razy ☺

ROZCIĄGANIE STÓP

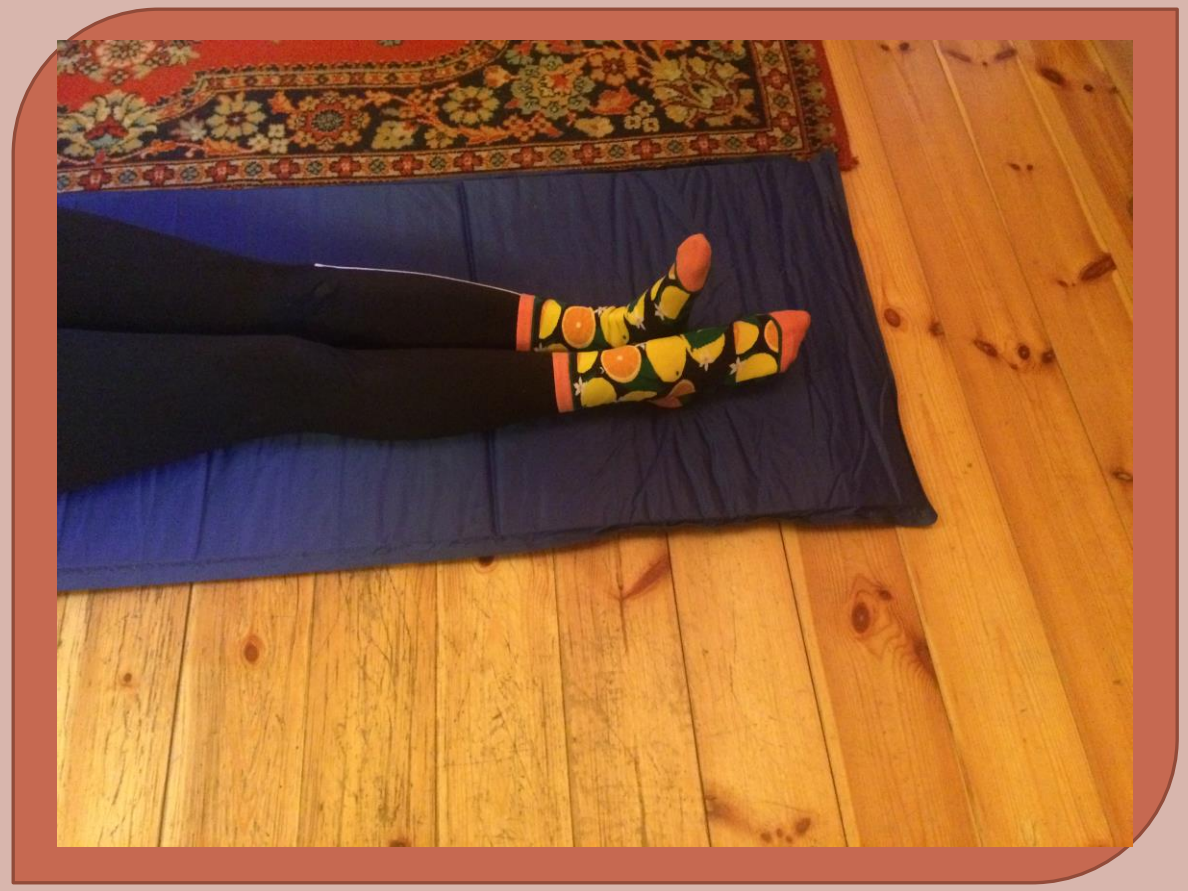
Pozostań w pozycji wyjściowej i przejdź do kolejnego ćwiczenia. 10 razy wyprostuj swoje stopy i dociągnij je do podłogi ☺

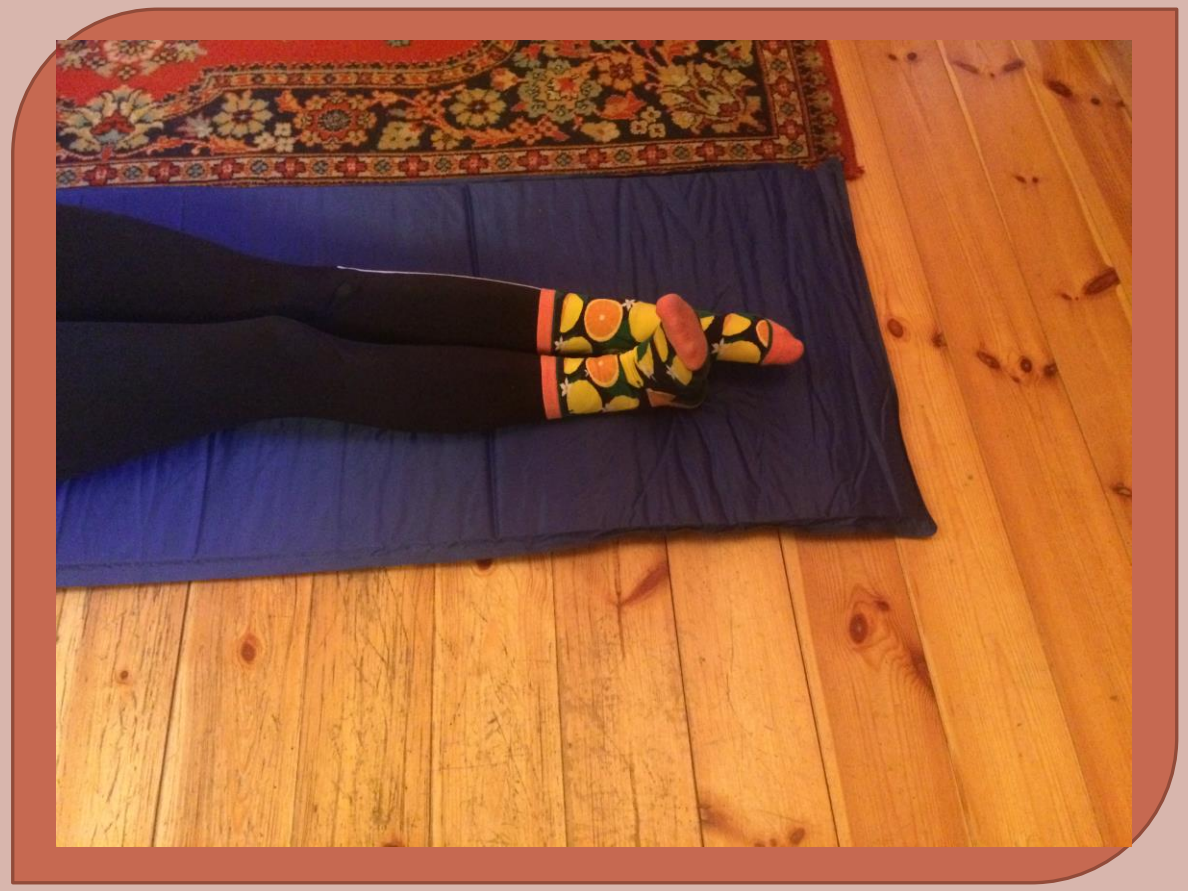




Teraz pozostając w pozycji wyjściowej wykonaj „wachlarzyk” stopami rozkładając je na boki.

Ćwiczenie powtórz 10 razy ☺



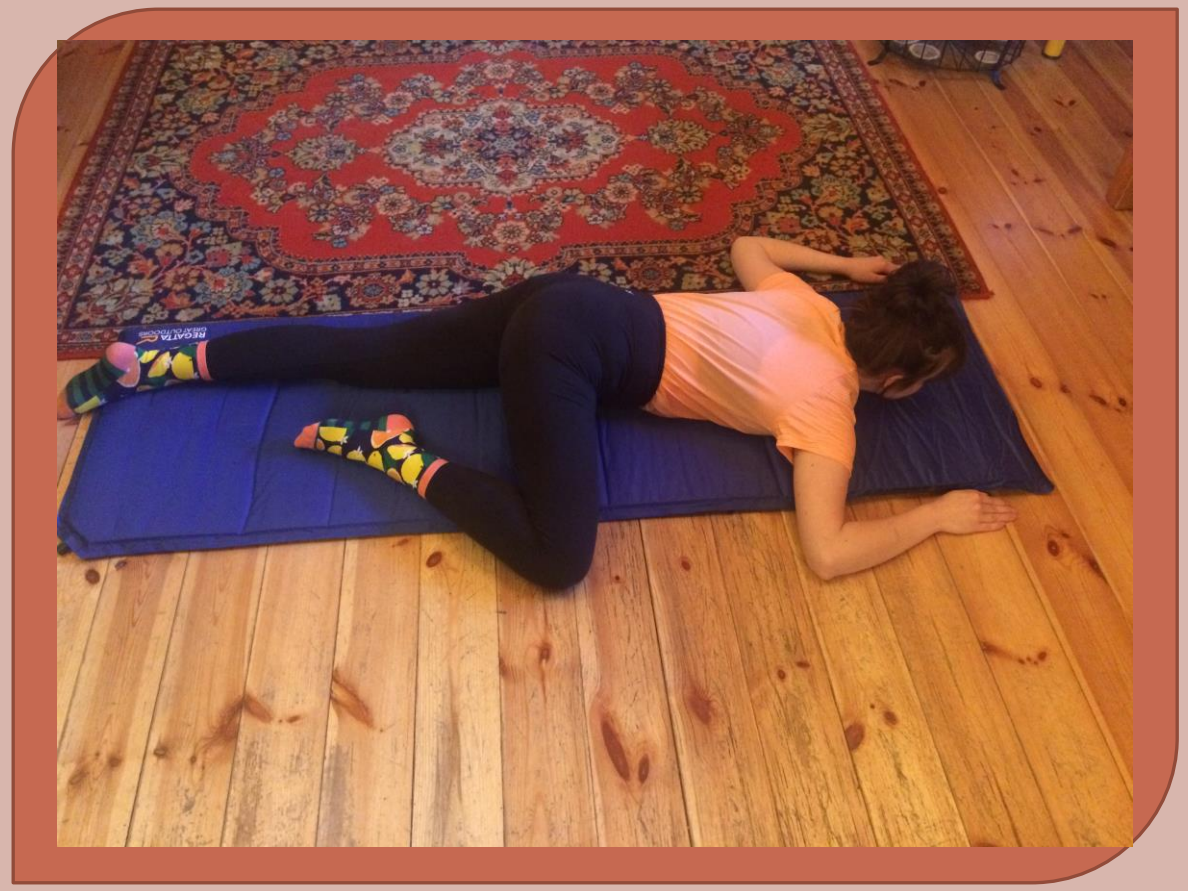


Wykonaj „rowerek” stopami. Dociągnij raz prawą, a raz lewą stopę do podłogi.

Ćwiczenie powtórz 10 razy na każdą stronę ☺

„ŻOŁNIERZ”

Pozycją wyjściową do tego ćwiczenia będzie leżenie przodem.



Teraz zginając nogę w kolanie spróbuj dociągnąć ją do swojego łokcia. Podciągaj raz jedną, raz drugą nogę pełzając w miejscu niczym żołnierz.

Ćwiczenie powtórz 10 razy na każdą stronę ☺

UNOSZENIE NÓG

Pozostań w poprzedniej pozycji wyjściowej. Teraz unieś prawą nogę prostą w kolanie, a następnie lewą.

UNOSZENIE NÓG

Unoś nogi naprzemiennie, każdą po 10 razy ☺

SKRĘTY TUŁOWIA

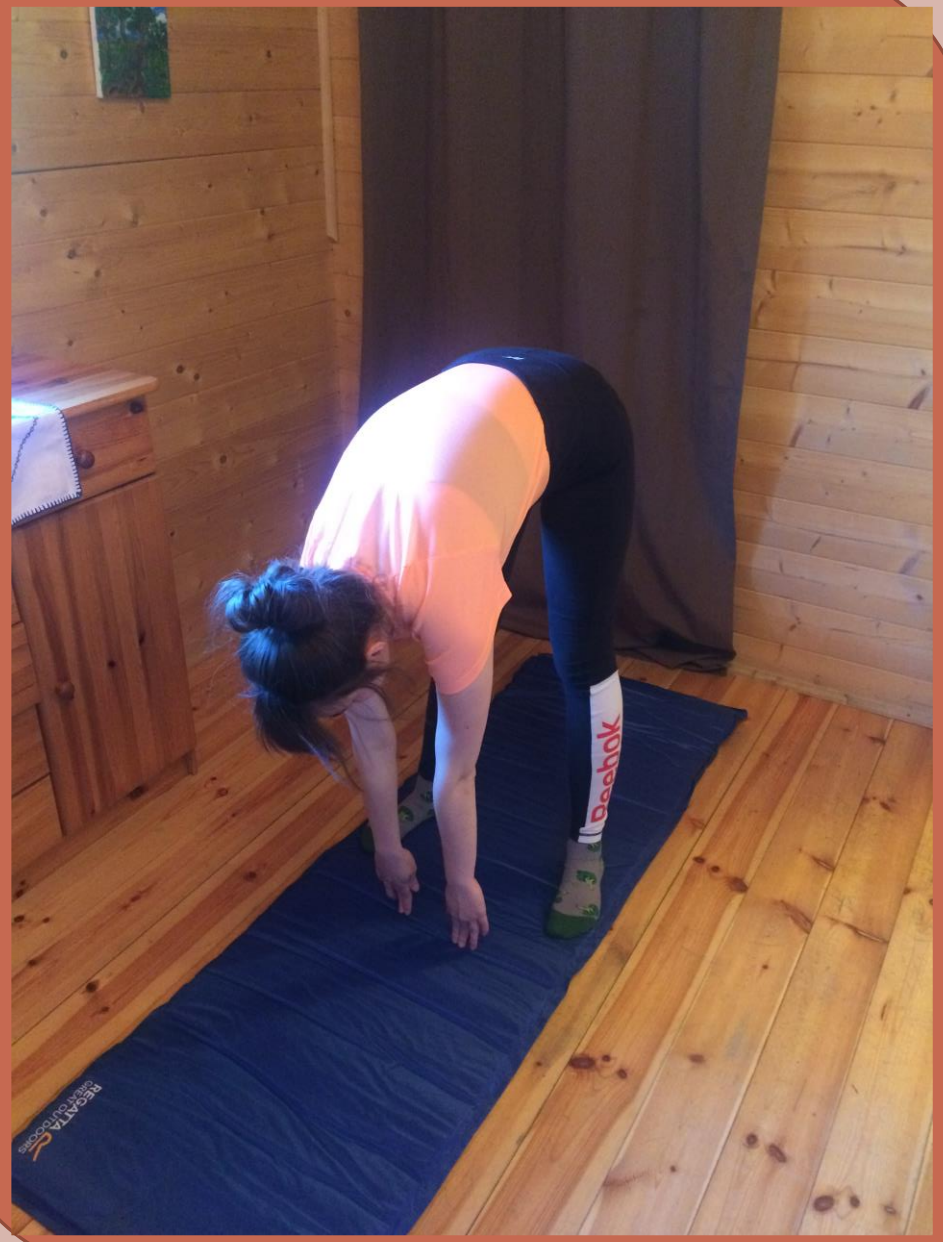
Stań w lekkim rozkroku, wyprostuj plecy, a ręce wyciągnij na boki.

SKRĘTY TUŁOWIA

Pochyl się do przodu po czym wykonaj 10 skrętów tułowia ☺

SKŁONY

Ponownie stań wyprostowany w lekkim rozkroku i wyciągnij proste ręce w górę.



SKŁONY

Teraz schyl się najgłębiej jak możesz. Spróbuj dosięgnąć do podłogi! Ćwiczenie powtórz 10 razy ☺

ĆWICZENIE ODDECHOWE

Wyprostuj ręce unosząc je i weź głęboki wdech. Następnie opadając rękoma wypuść je. Powtórz 10 razy ☺

Dziękuję, że pięknie ćwiczycie. Mimo, że nie możemy się spotkać miło mi gdy wysyłacie do mnie zdjęcia. Z częścią z Was ćwiczymy w szkole, ale zapraszam was wszystkich do treningów w domu. Bardzo Was pozdrawiam,

Pani Gosia

KONIEC ☺