ZESTAW ĆWICZEŃ NA MACIE

KOCHANI! CHCIAŁAM WAM ZŁOŻYĆ NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA Z OKAZJI DNIA DZIECKA ☺ SPEŁNIENIA MARZEŃ, PYSZNYCH DESERÓW ORAZ SZYBKIEGO POWROTU DO SZKOŁY. MAM NADZIEJĘ, ŻE UDA NAM SIĘ TO PO WAKACJACH. NA RAZIE ZAPRASZAM WAS DO NASTĘPNEJ PORCJI ĆWICZEŃ.

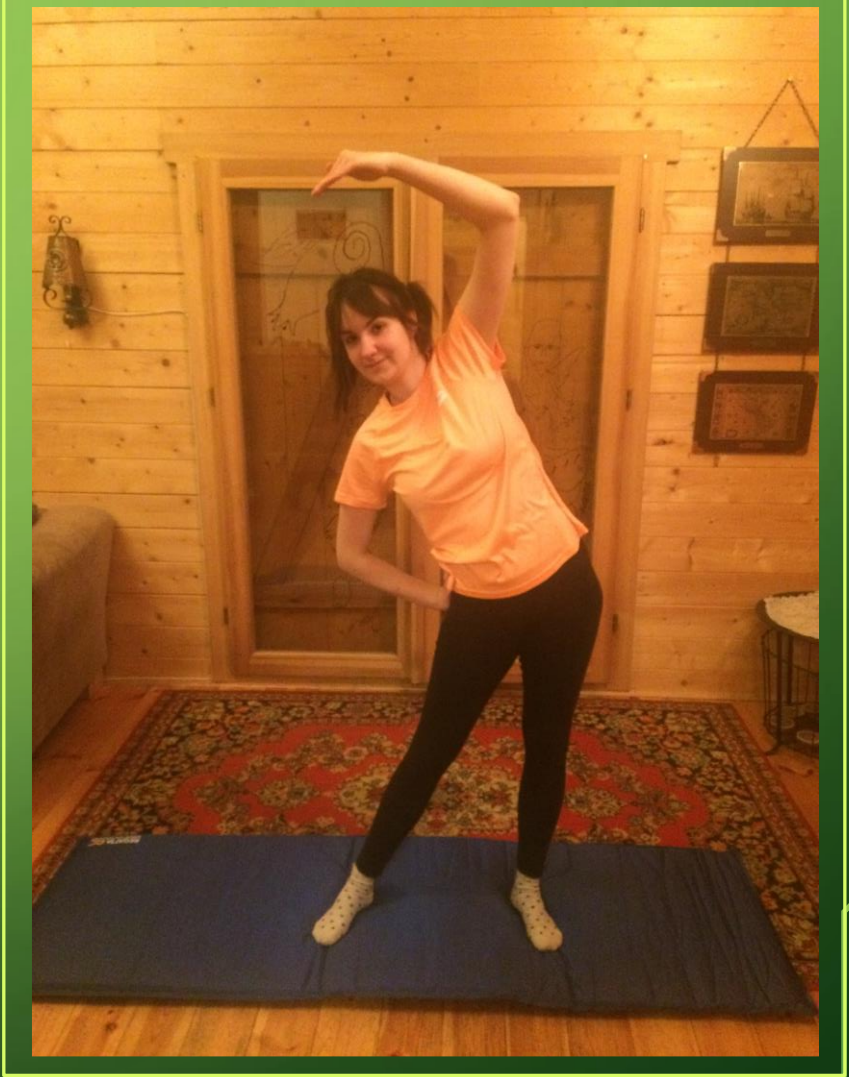
POZDRAWIAM, PANI GOSIA

SKŁONY NA BOKI

Przyjmij pozycję wyjściową – stań wyprostowany w lekkim rozkroku z rękoma na biodrach.

SKŁONY NA BOKI

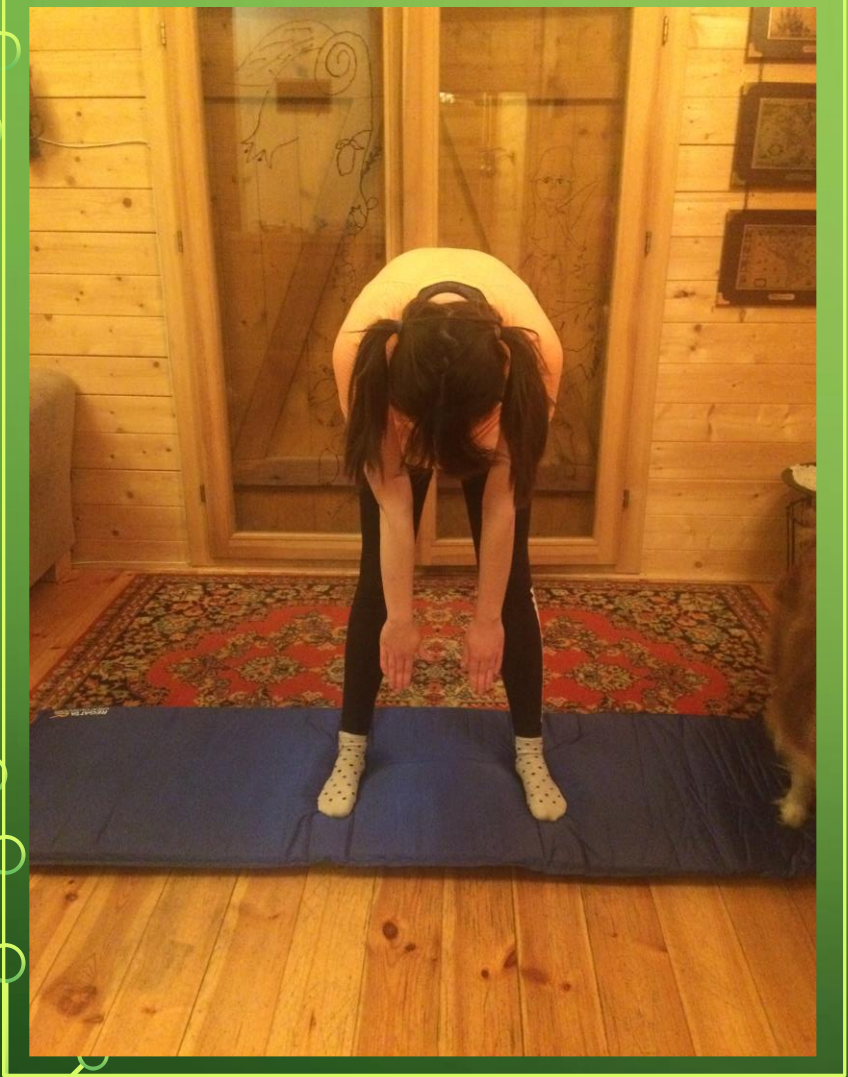
Wykonaj 10 skłonów na prawy bok i 10 na lewy bok.



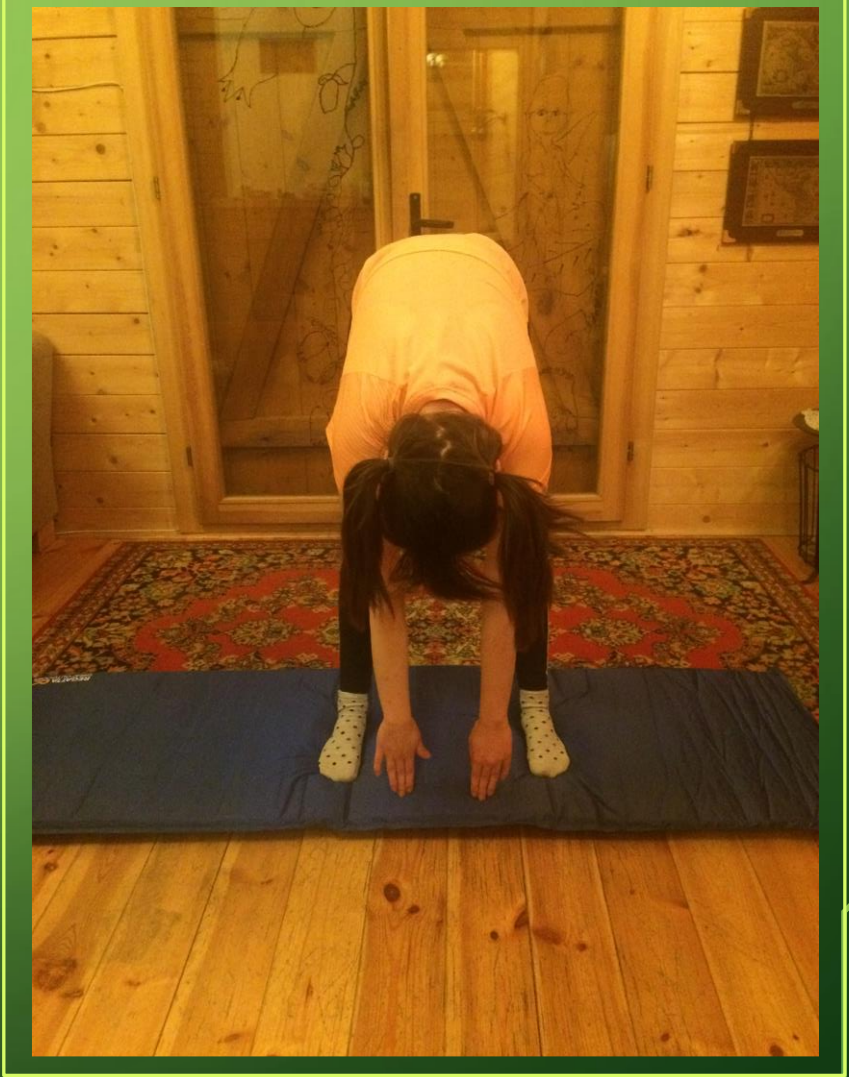
SKŁONY

Pozostań w lekkim rozkroku i wyciągnij wyprostowane ręce nad siebie.

SKŁONY



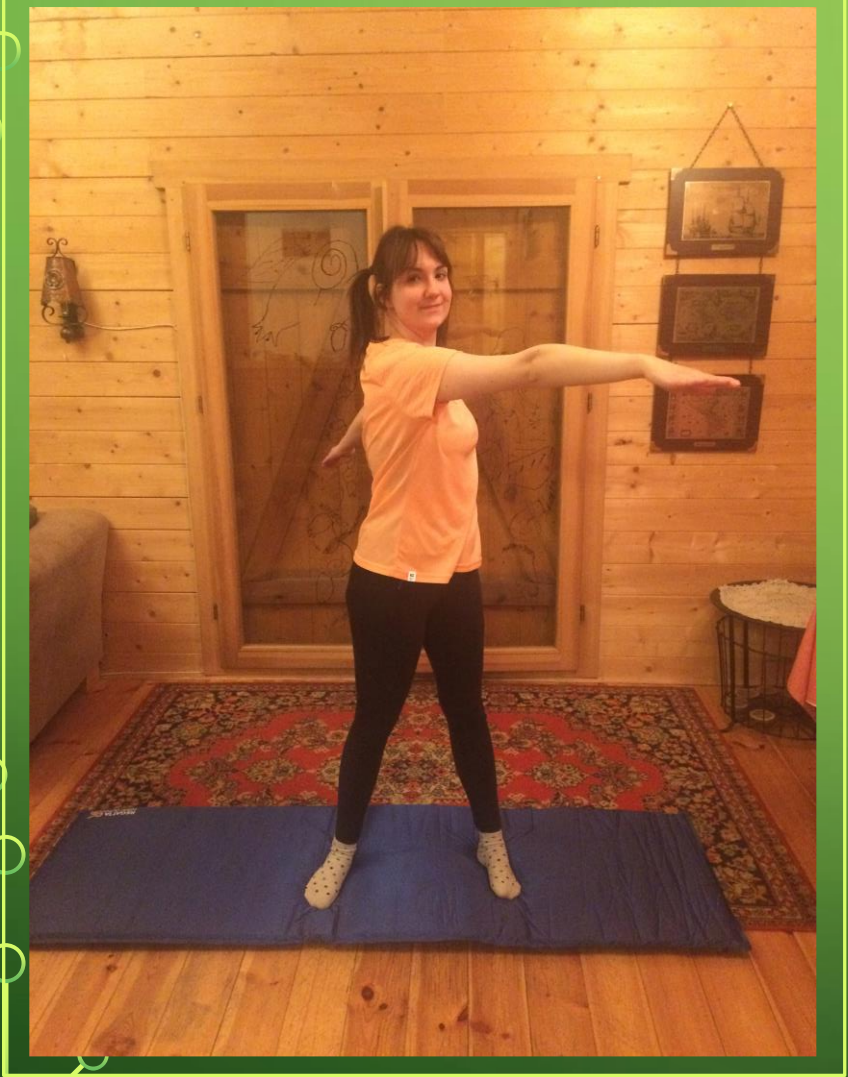
Wykonaj 10 skłonów, staraj się je pogłębiać ☺



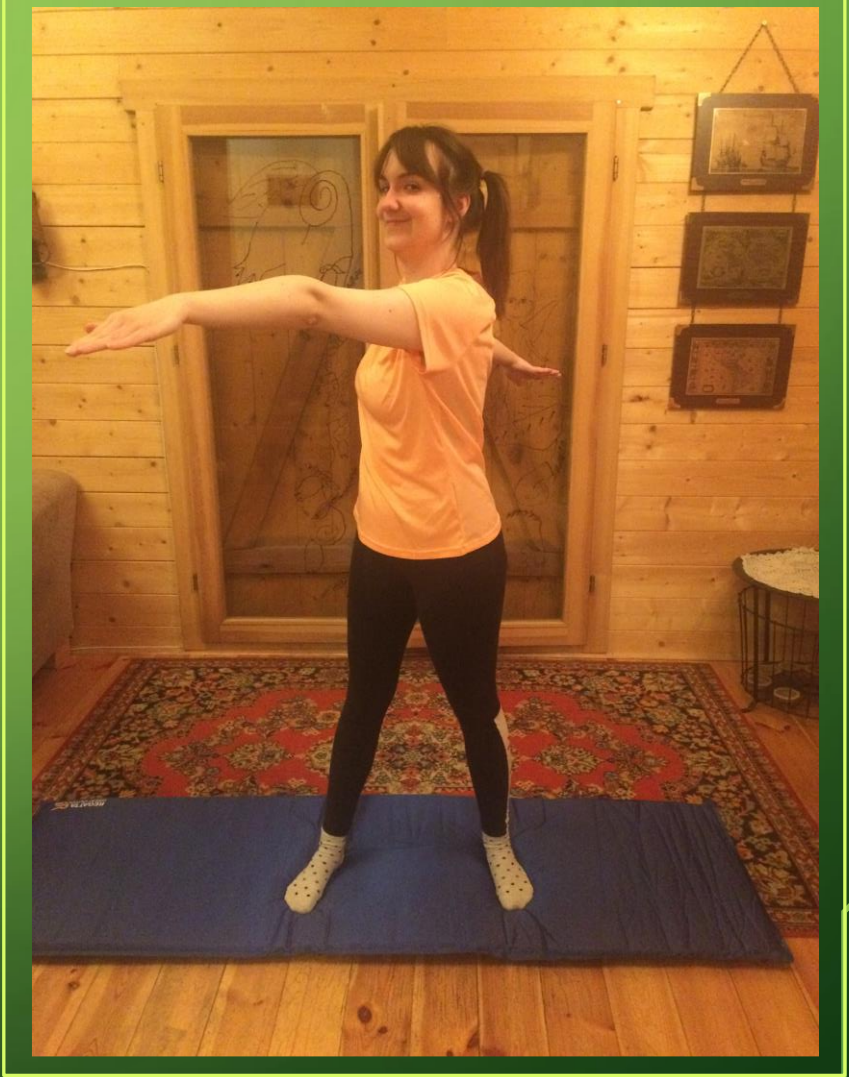
SKRĘTY

Przyjmij pozycję wyjściową – stań wyprostowany w lekkim rozkroku z rękoma rozłożonymi na boki.

SKRĘTY



Wykonaj 10 skrętów ☺ Pamiętaj by robić to naprzemien nie – raz na prawą, raz na lewą stronę.

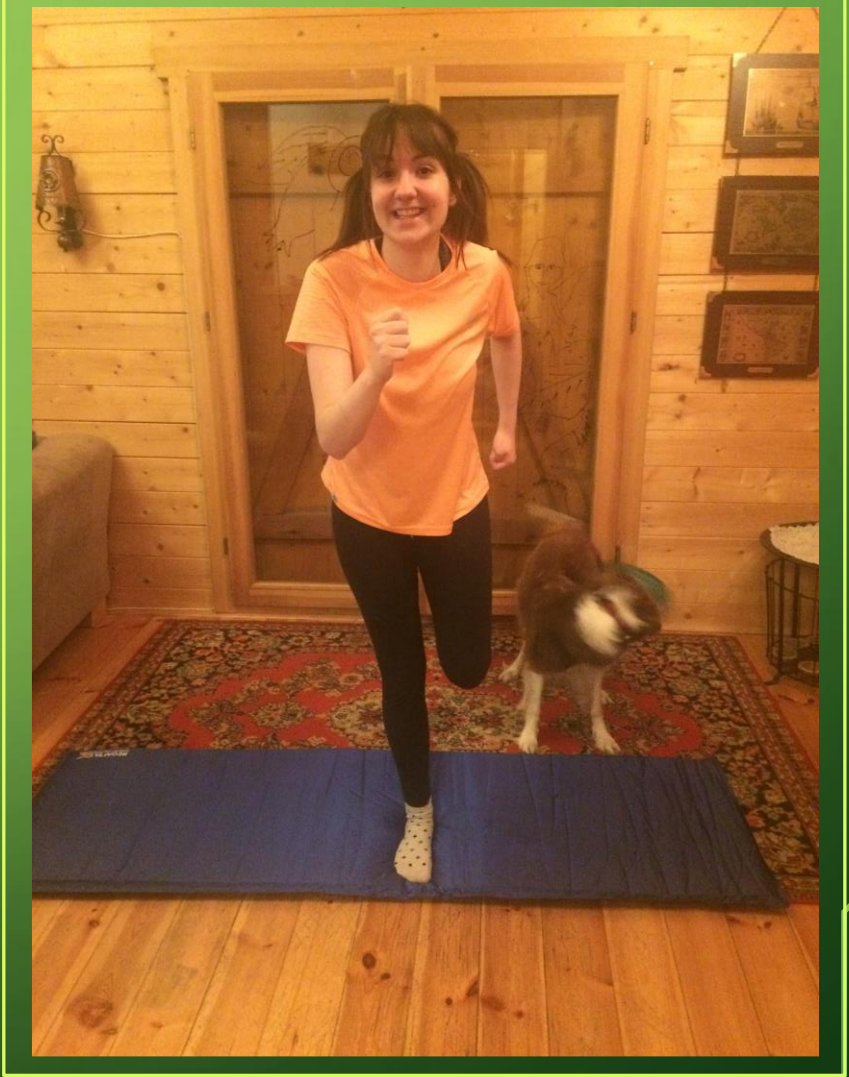


BIEG W MIEJSCU

Zacznij od spokojnego marszu w miejscu. Stopniowo przyśpieszaj.

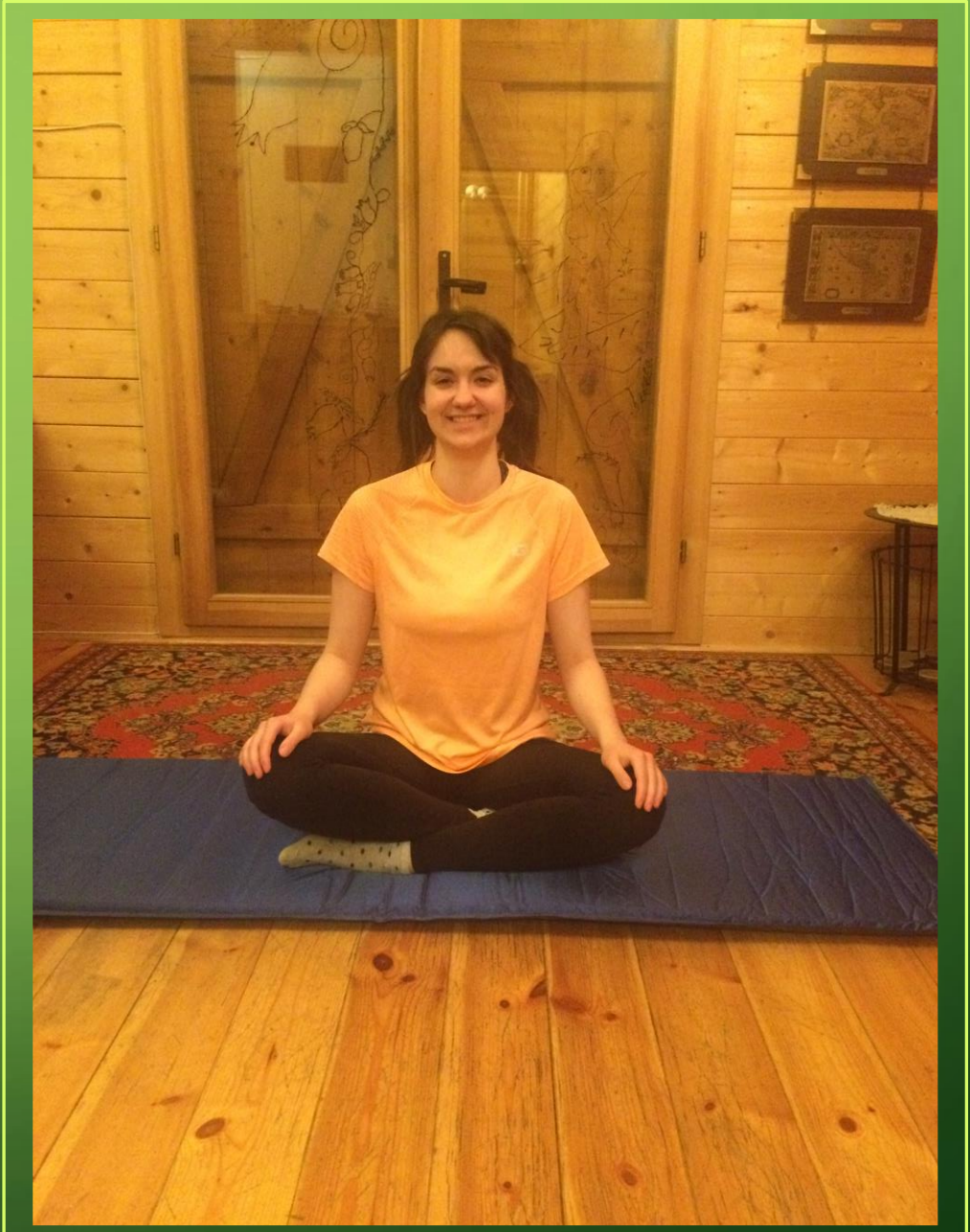
BIEG W MIEJSCU

Zacznij biec w miejscu. Ćwiczenie wykonuj przez jakiś czas, zależnie od swoich możliwości ☺

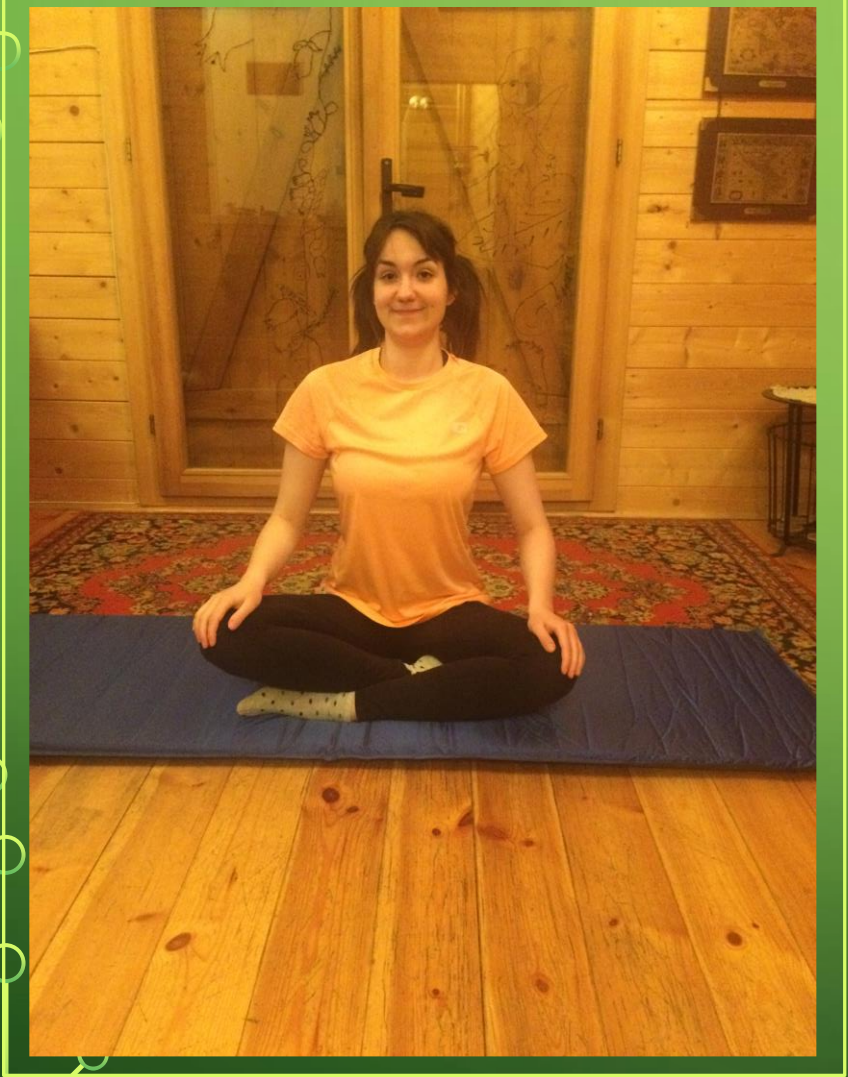


ĆWICZENIE ODDECHOWE

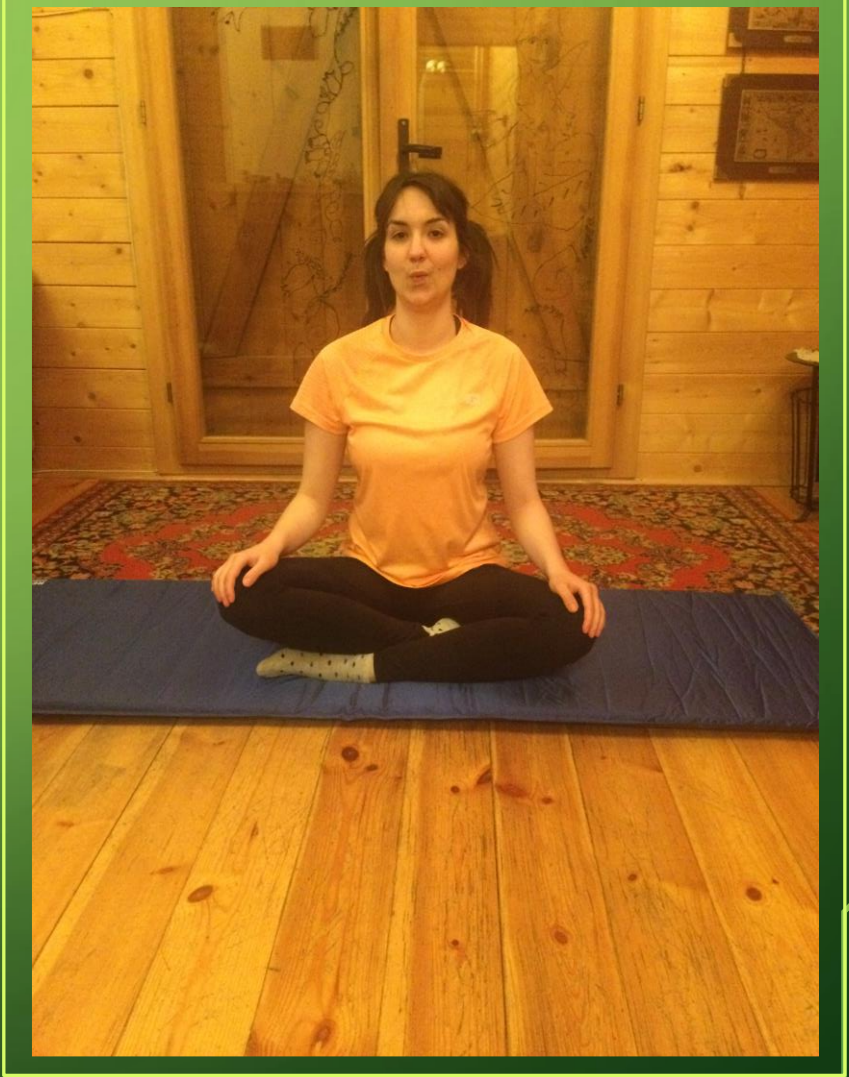
Przyjmij pozycję wyjściową – usiądź po turecku, a ręce ułóż swobodnie na kolanach.



ĆWICZENIE ODDECHOWE

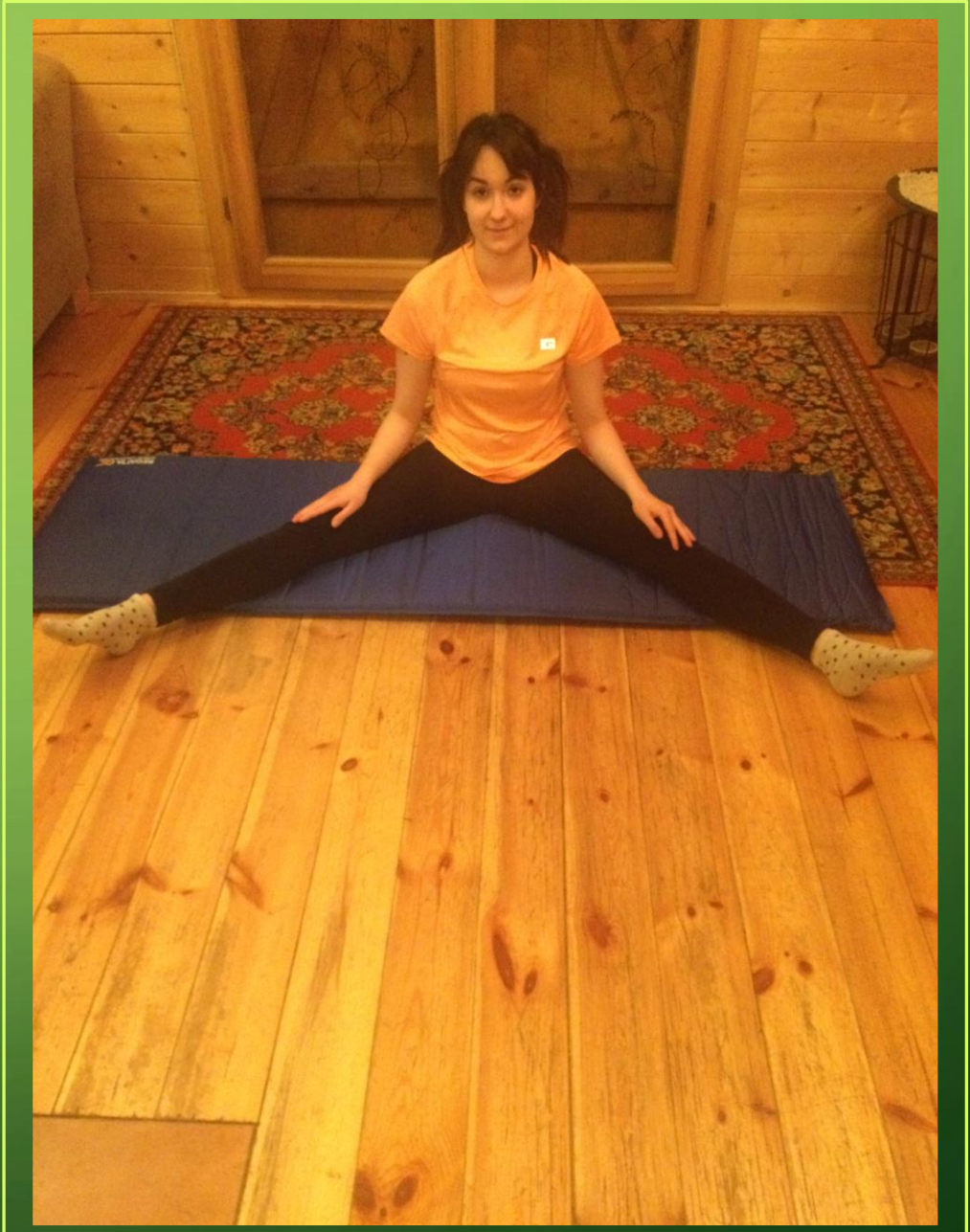


Weź głęboki wdech nosem, po czym powoli wypuść powietrze ustami. Ćwiczenie powtórz 10 razy ☺

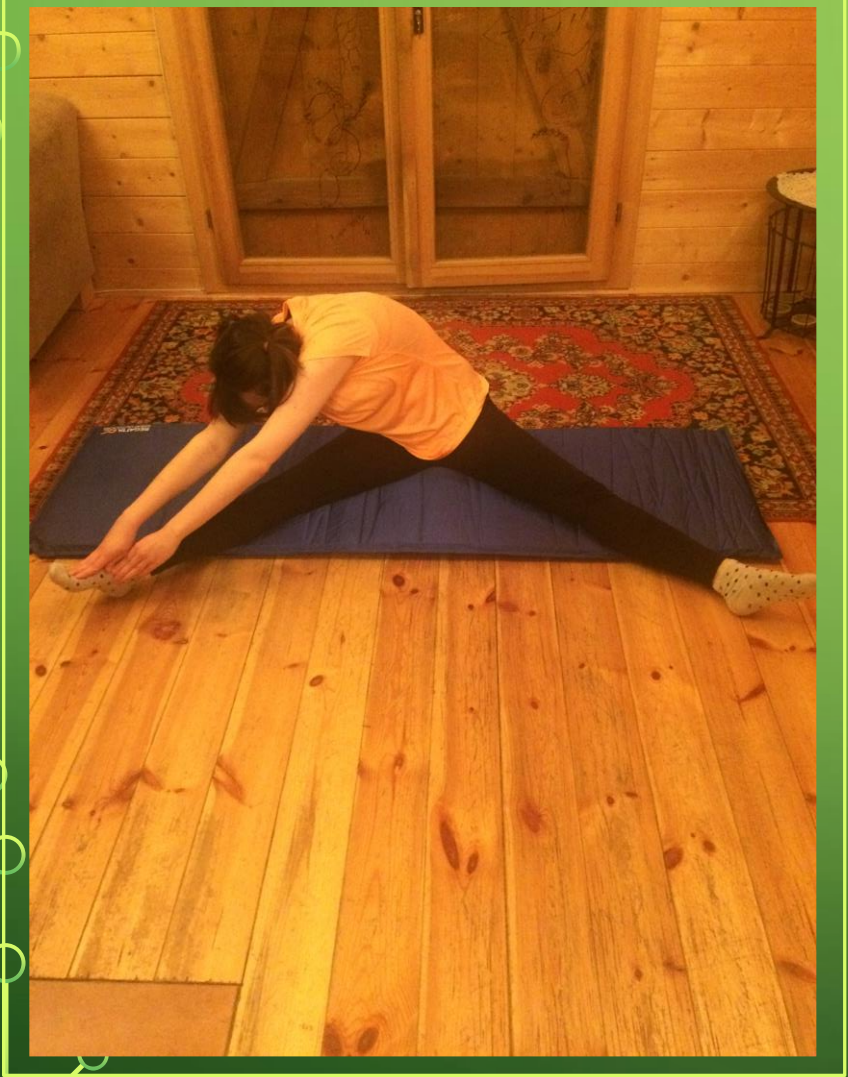


SKŁONY Z POGŁĘBIENIEM

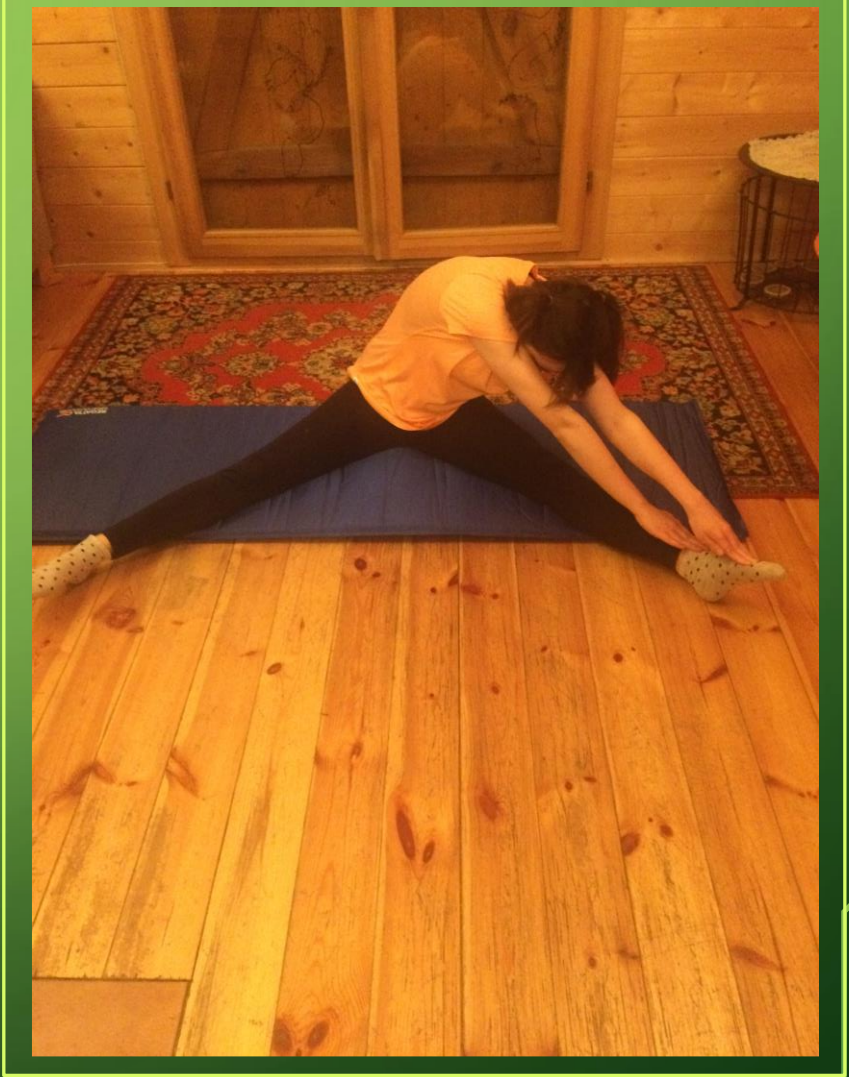
Przyjmij pozycję wyjściową – usiądź w siadzie rozkrocznym.



SKŁONY Z POGŁĘBIENIEM

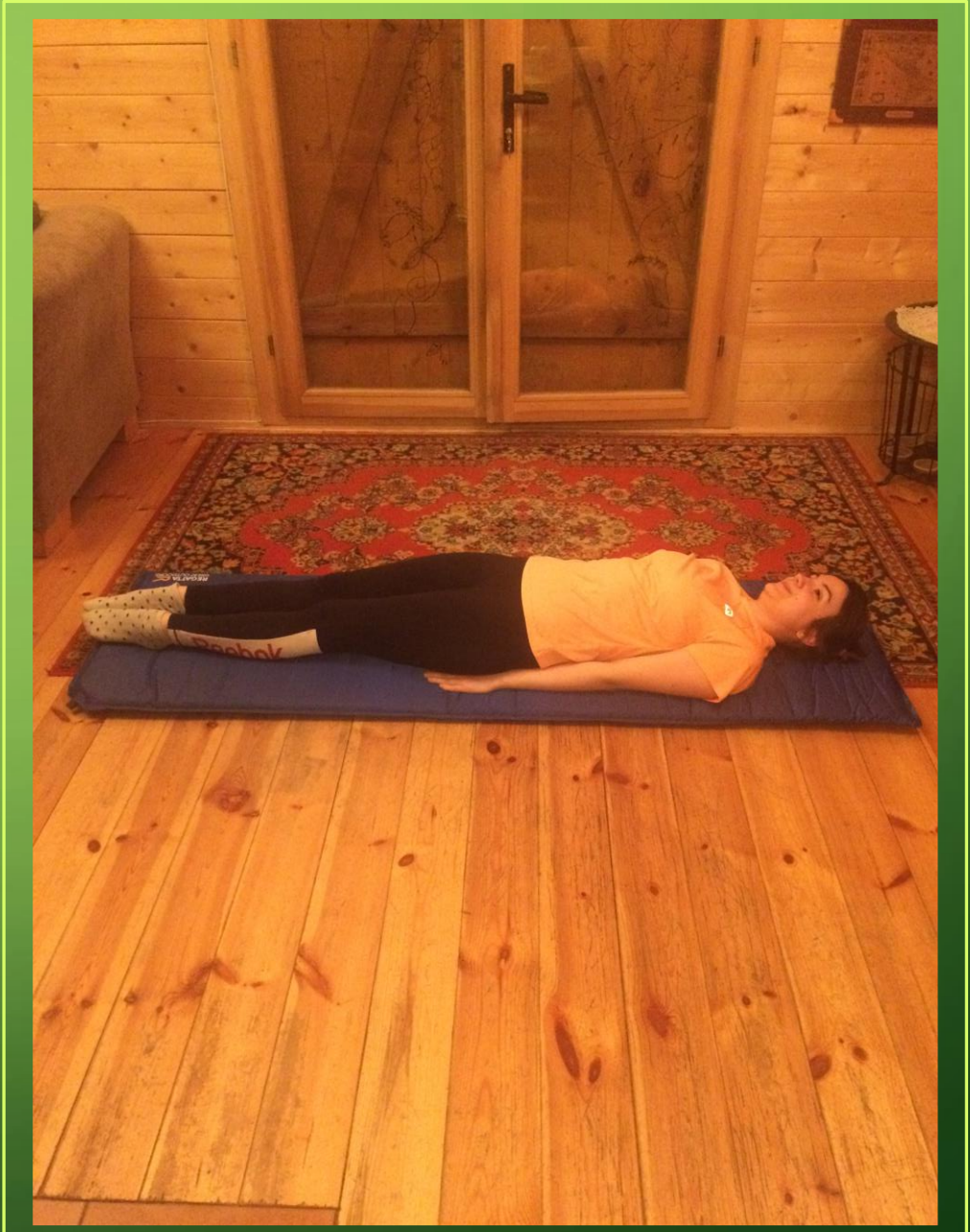


Skłoń się oburącz raz do prawej, raz do lewej nogi. Pamiętaj, by skłony pogłębiać. Powtórz 10 raz na każdą nogę. ☺



NOŻYCE POZIOME

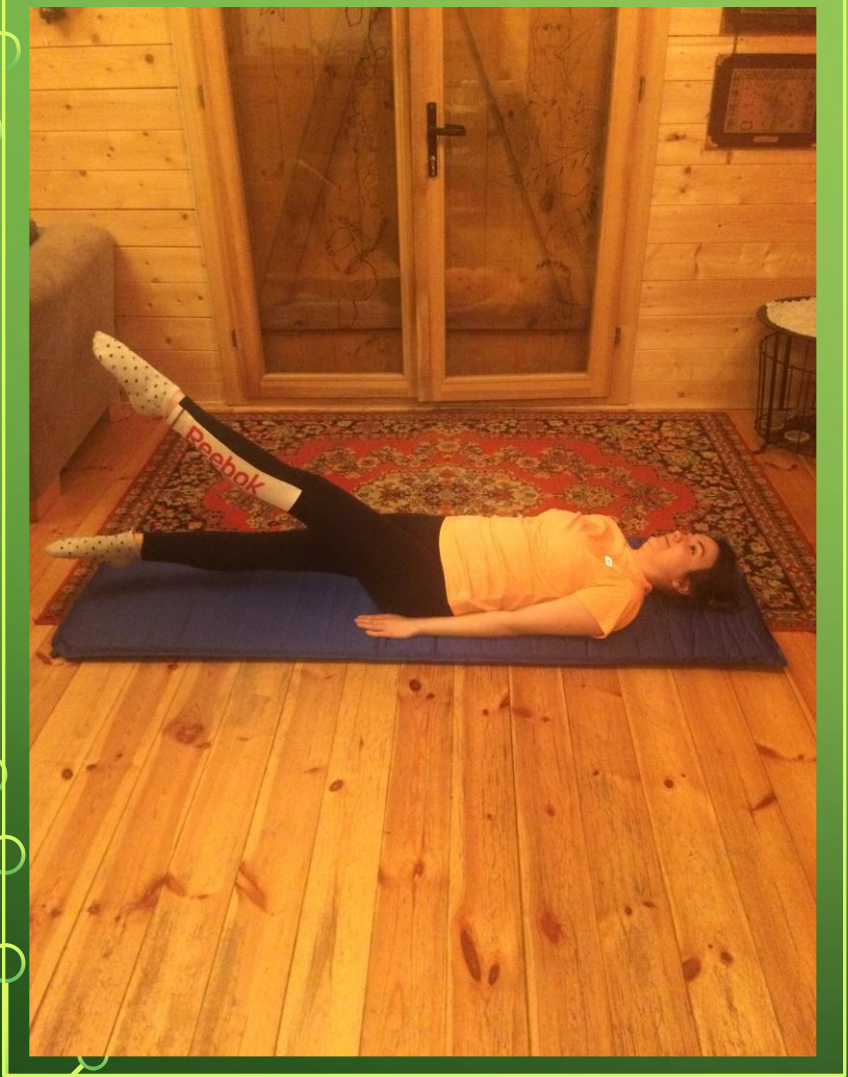
Przyjmij pozycję wyjściową – leżenie na plecach.



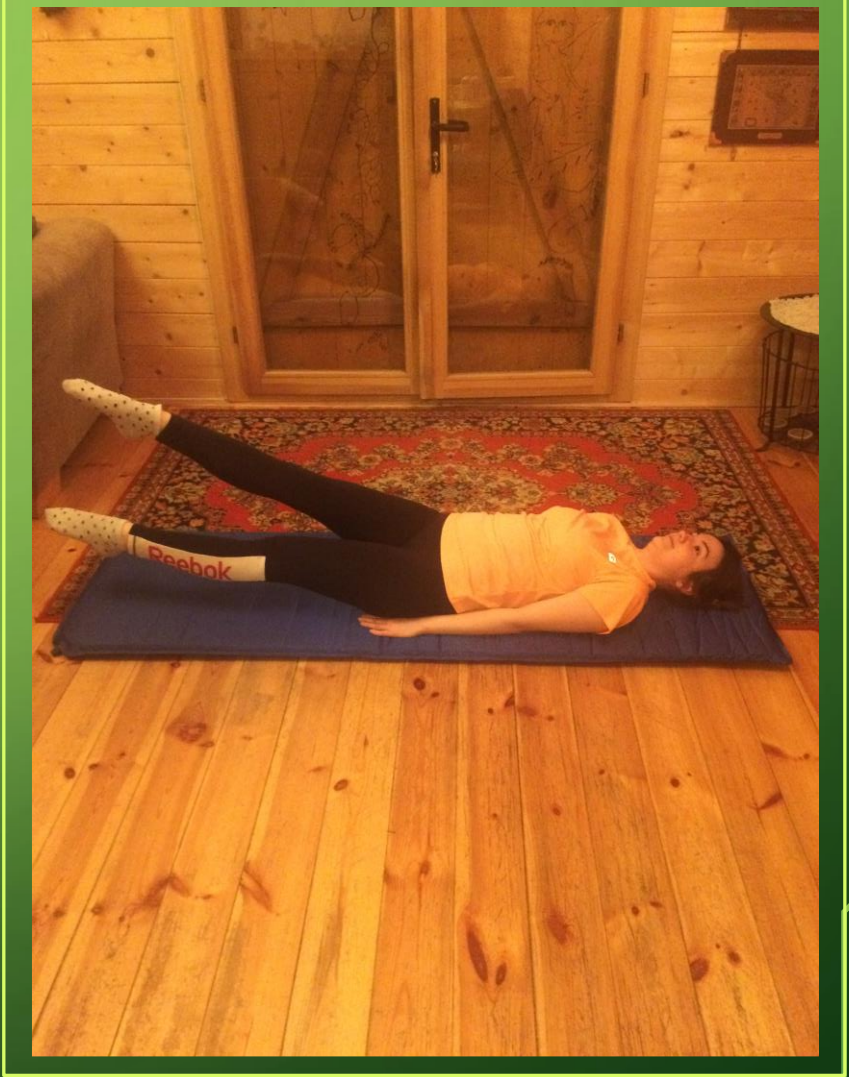
NOŻYCE POZIOME

Leżąc unieś obie nogi i krzyżuj je raz mając prawą nogę na wierzchu, a raz lewą. Wykonaj 10 razy ☺

NOŻYCE PIONOWE



Leżąc unieś obie nogi i podnoś raz wyżej prawą, a raz lewą. Wykonaj 10 razy ☺



KONIEC

GRATULACJE! TO JUŻ KONIEC ĆWICZEŃ NA DZIŚ, NA PEWNO ĆWICZYLIŚCIE PILNIE JAK ZAWSZE. JESZCZE RAZ SZCZĘŚLIWEGO DNIA DZIECKA, OCZEKUJCIE KOLEJNEGO ZESTAWU ZA TYDZIEŃ!