Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Krążenie bioder

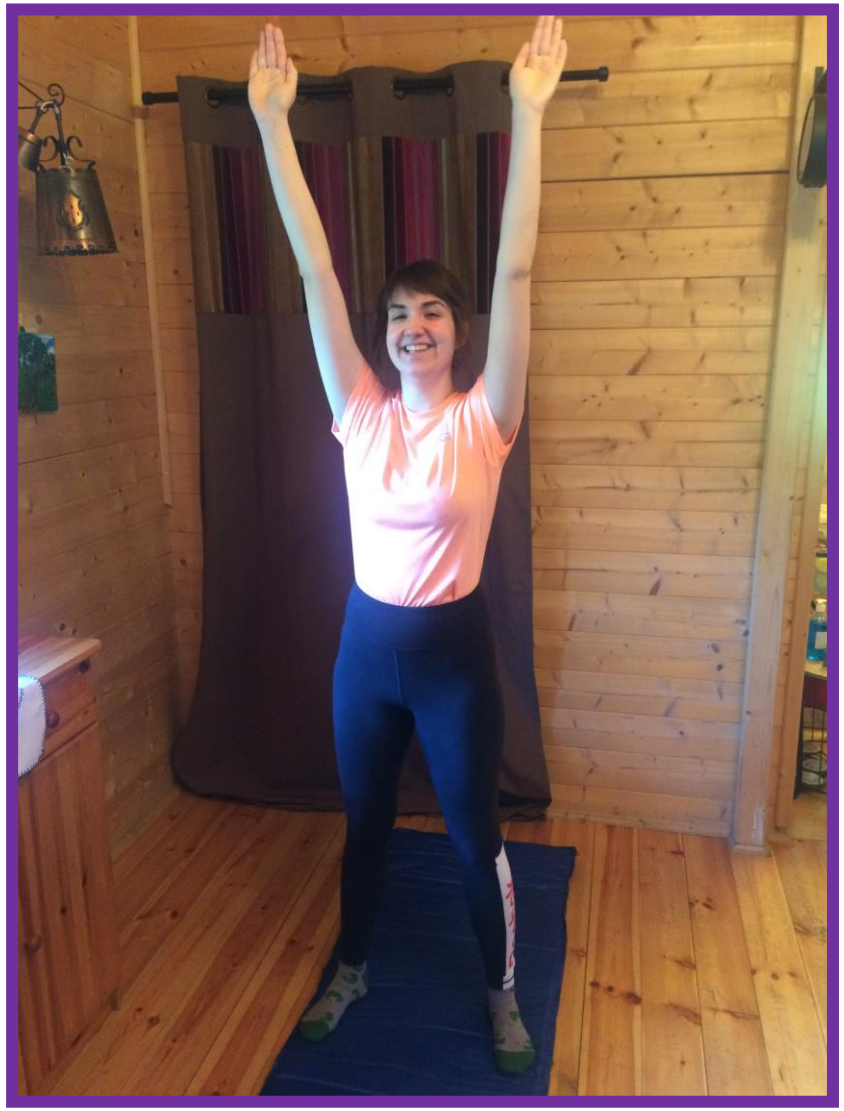
Przygotuj się! Stań w lekkim rozkroku z rękami ułożonymi na biodrach – to pozycja wyjściowa do kolejnych ćwiczeń.

Krążenie bioder

Wykonaj 10 okrążeni biodrami ☺

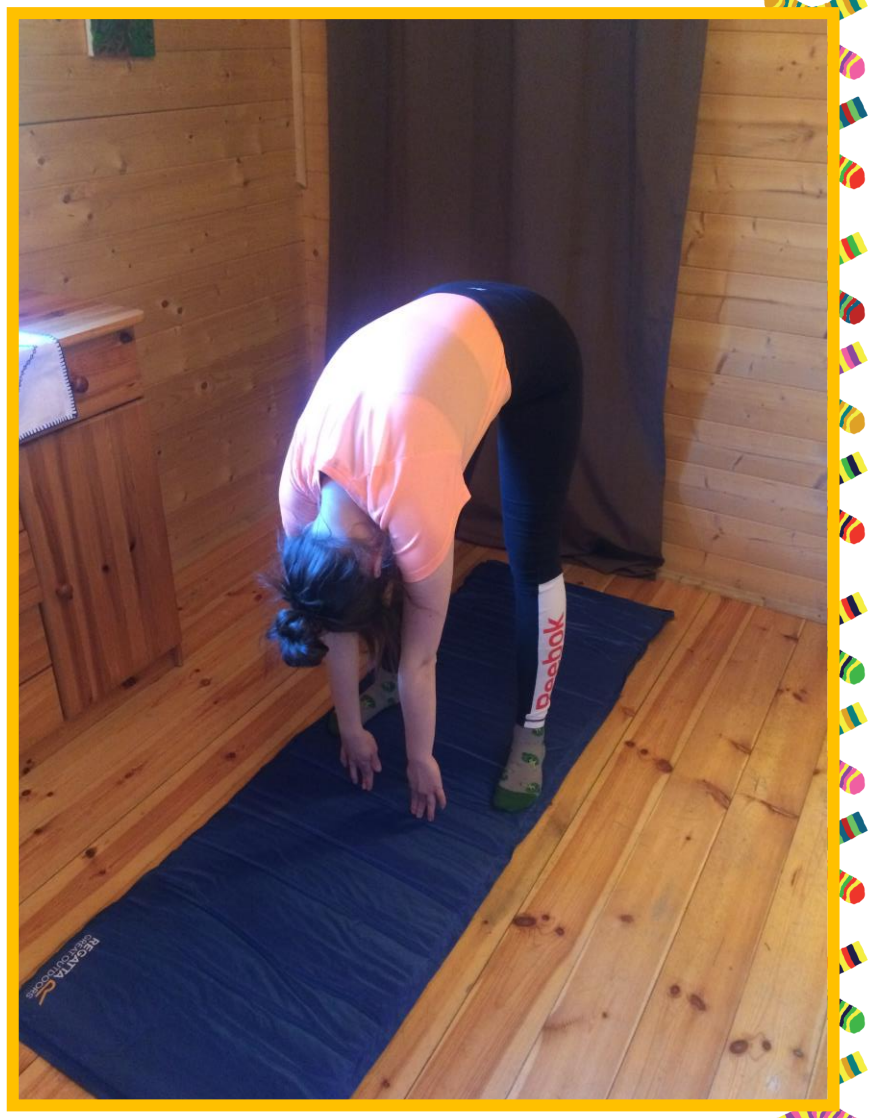
Skłony

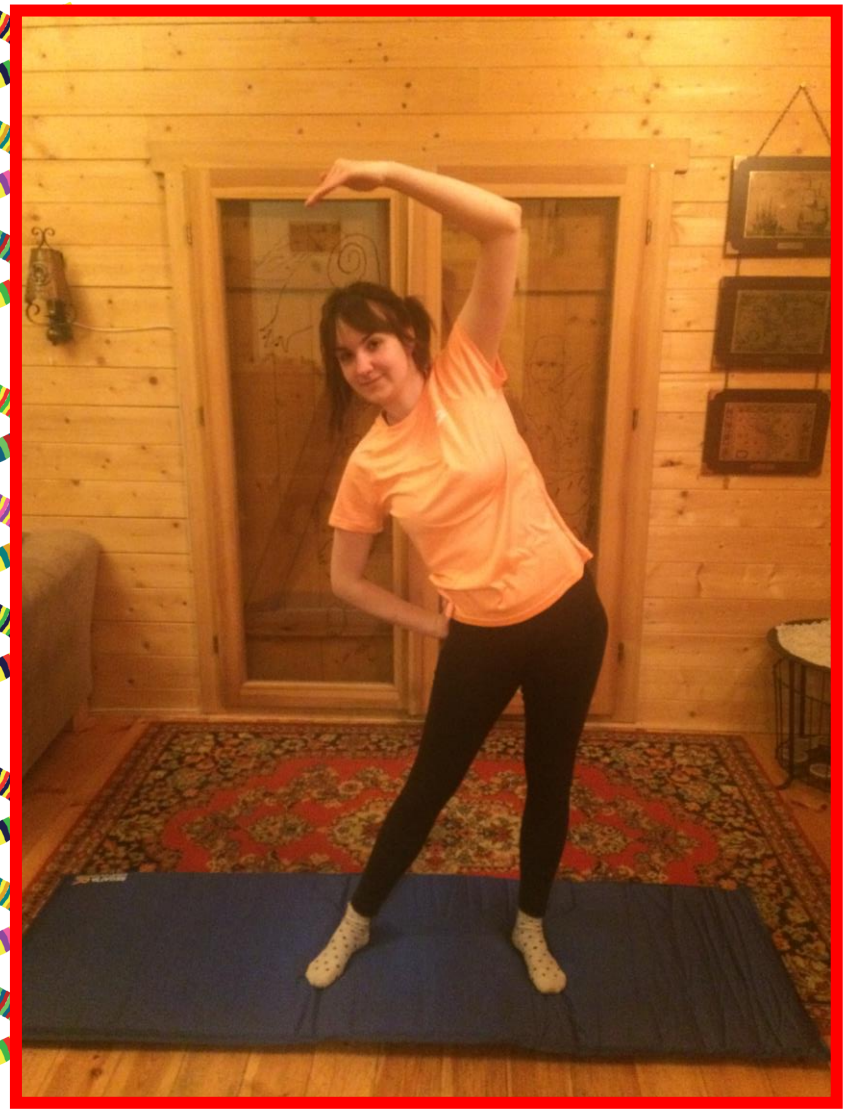
Tym razem podnieś jak najwyżej ręce i prostując się. Gotowy?



Skłony

Wykonaj 10 skłonów ☺ Staraj się dosięgnąć palcami do podłogi.



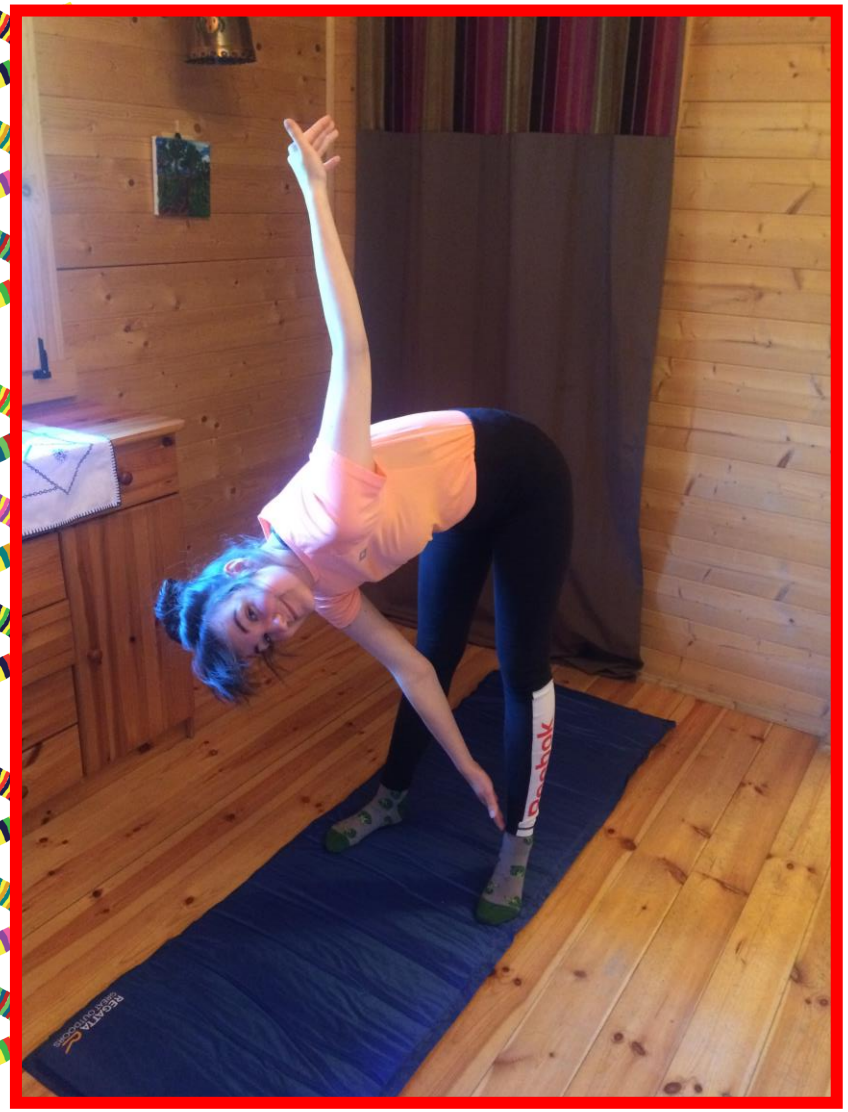


Skłony na boki

Wykonaj 10 skłonów w prawo i 10 w lewo ☺ Staraj się zgiąć jak najdalej na bok.

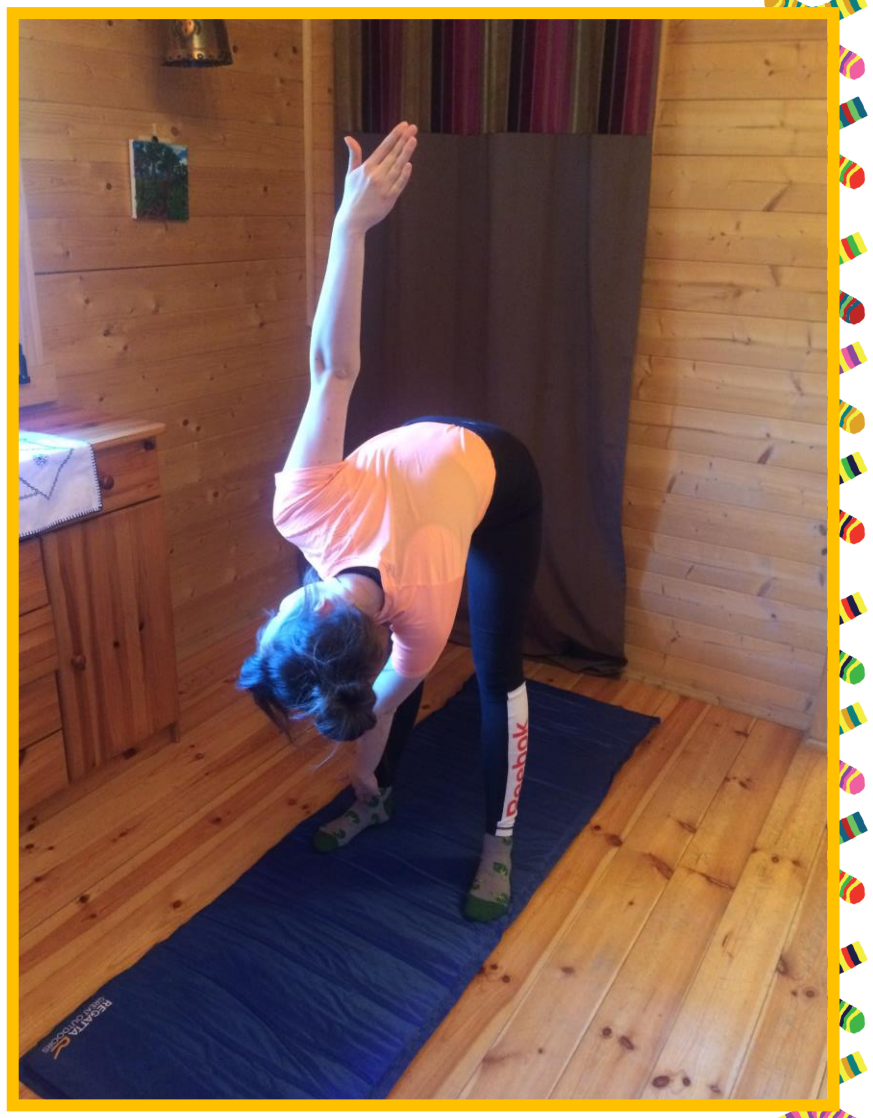
Skręty tułowia

Teraz rozepnij ramiona na ich całą objętość. Pochyl się w przód.



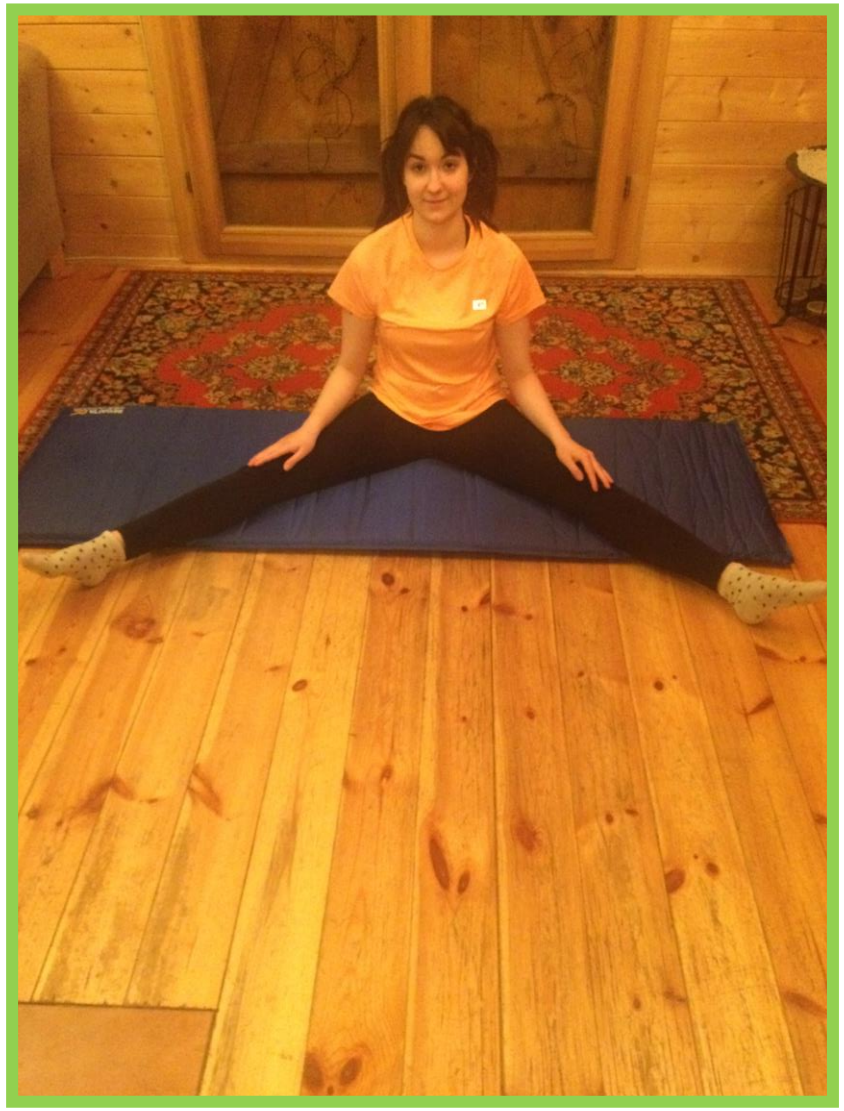
Skręty tułowia

Wykonaj 10 skrętów tułowia ☺

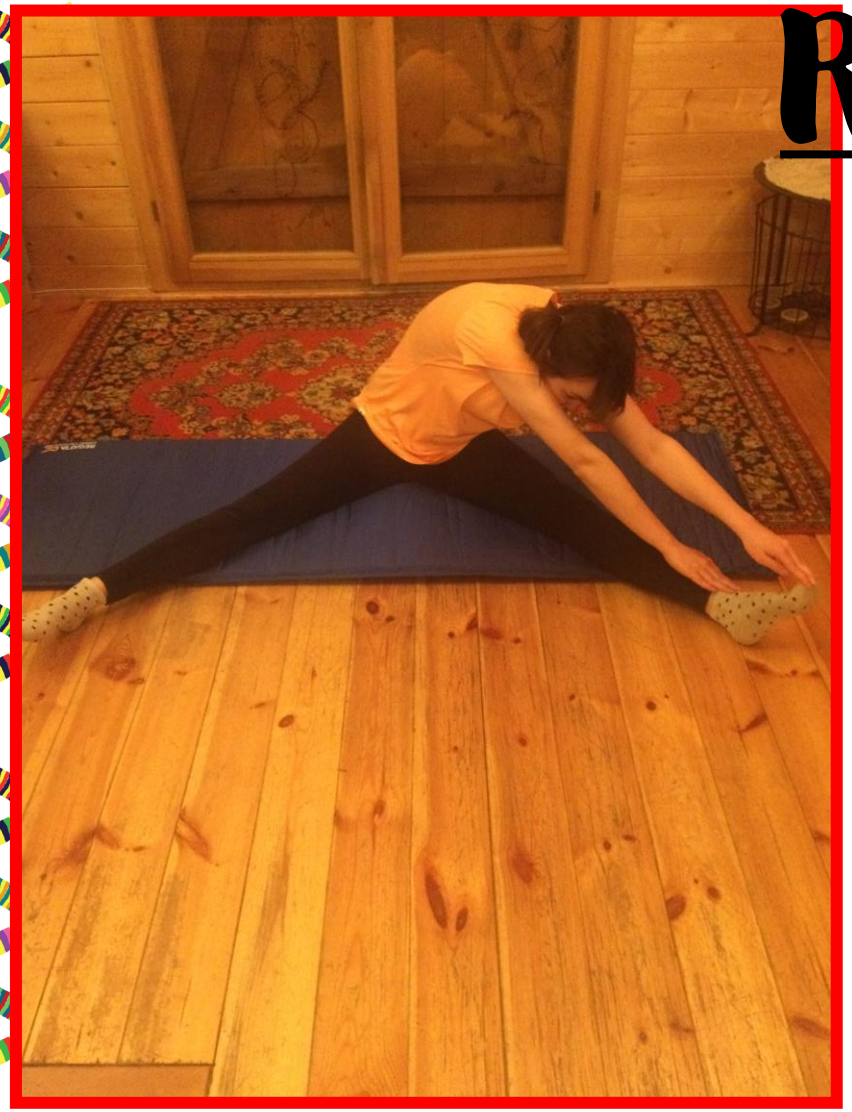


Rozciąganie

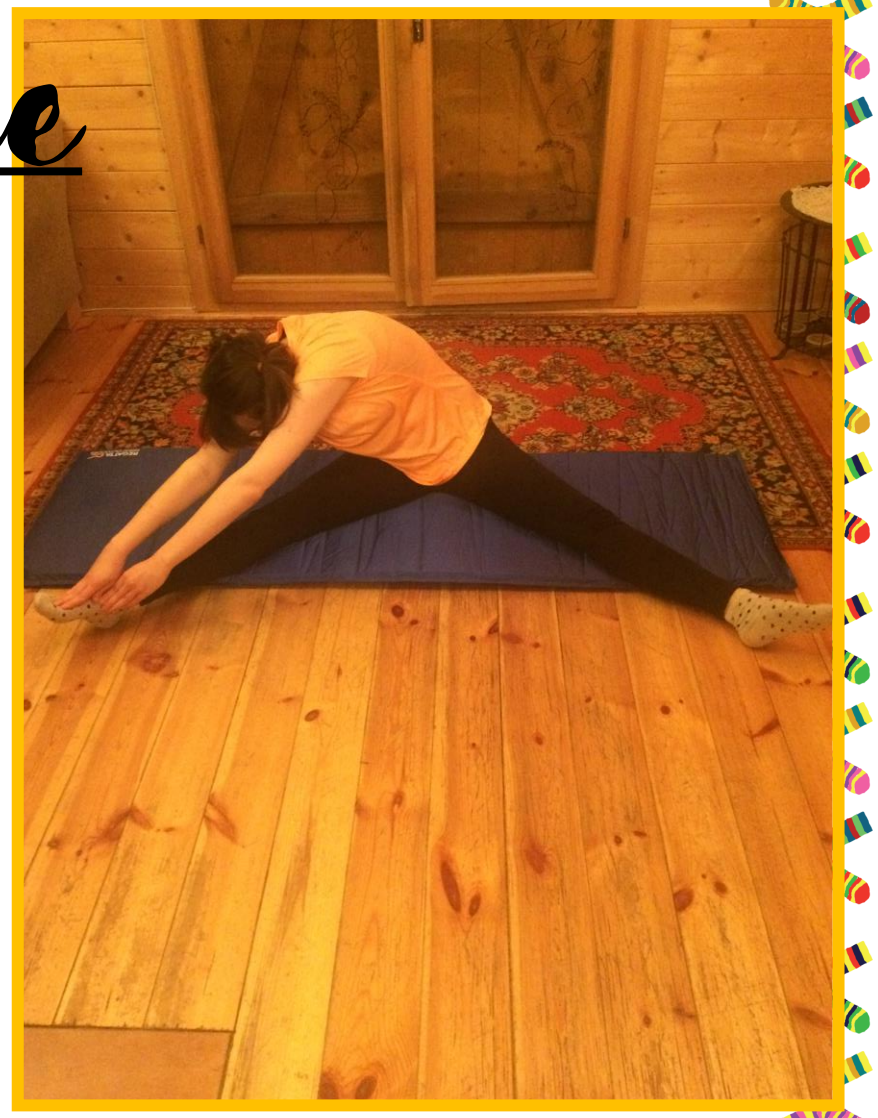
Kolejne ćwiczenie wykonaj siedząc na macie. Przyjmij pozycję wyjściową – siad rozkroczny.



Rozciąganie

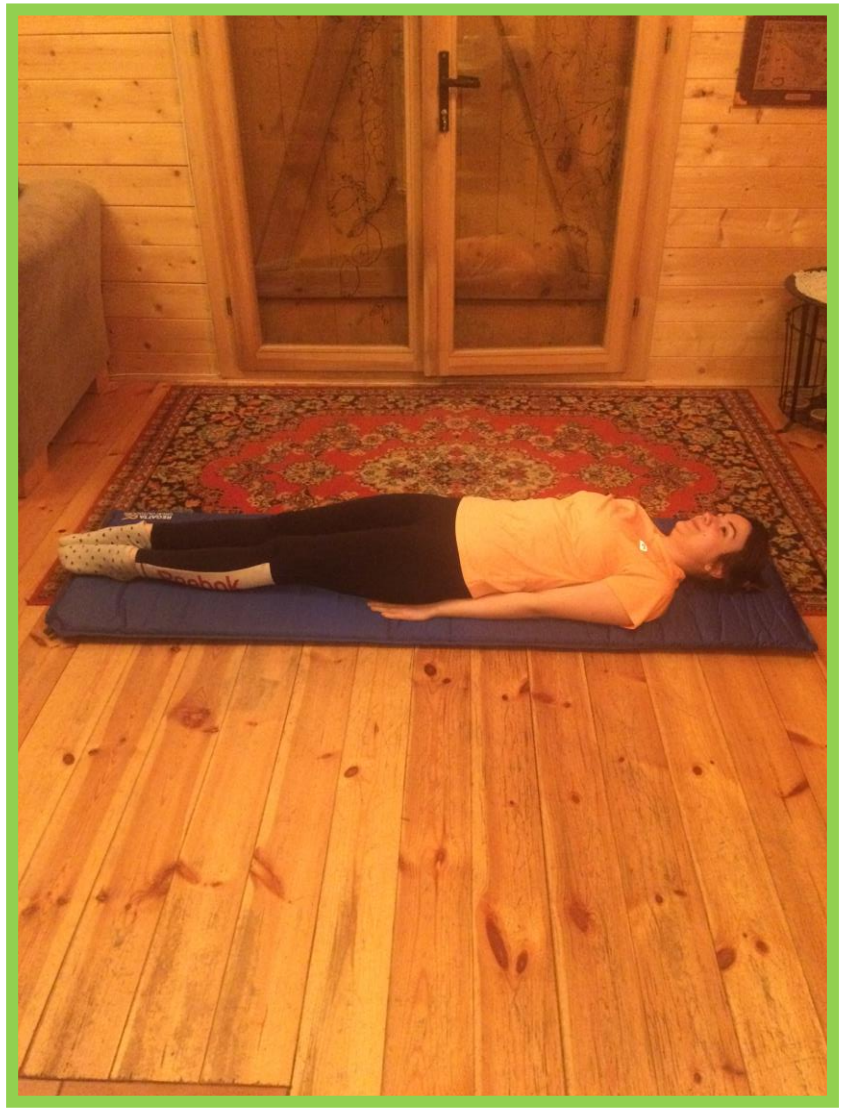


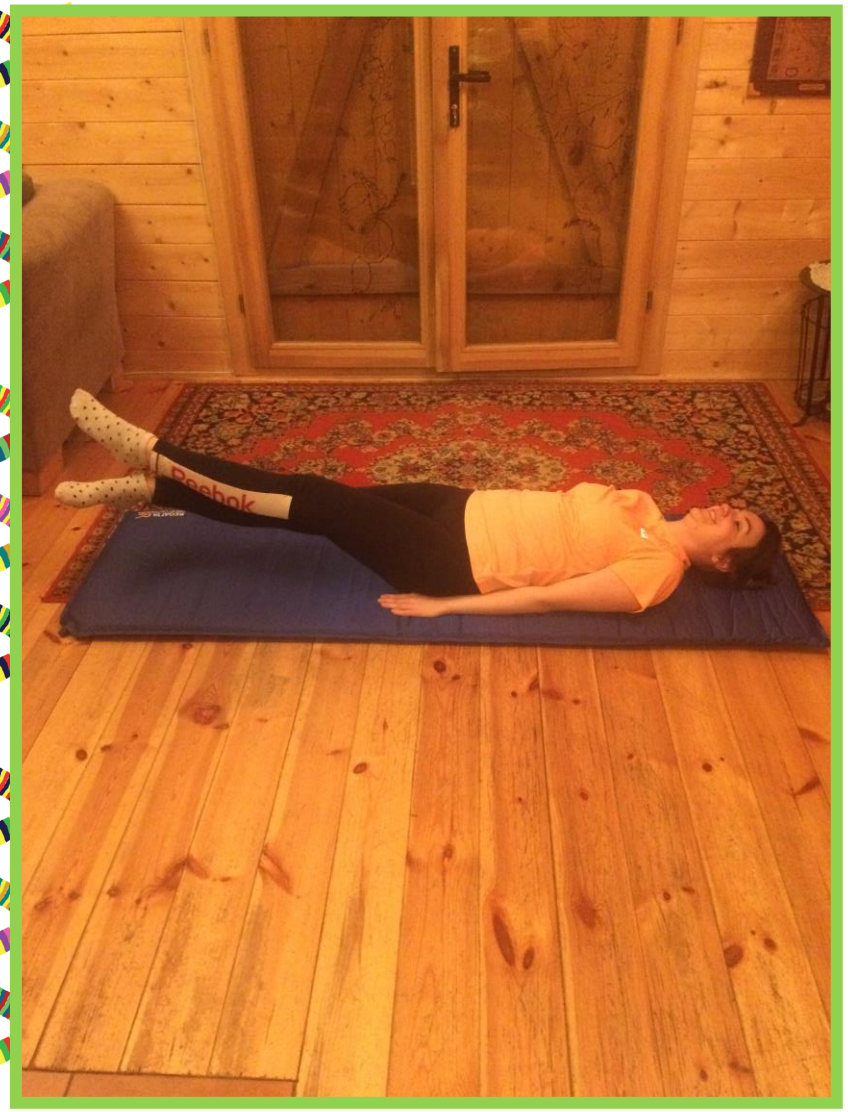
Skłoń się 10 razy
do lewej i 10 razy
do prawej nogi
☺



Nożyce poziome

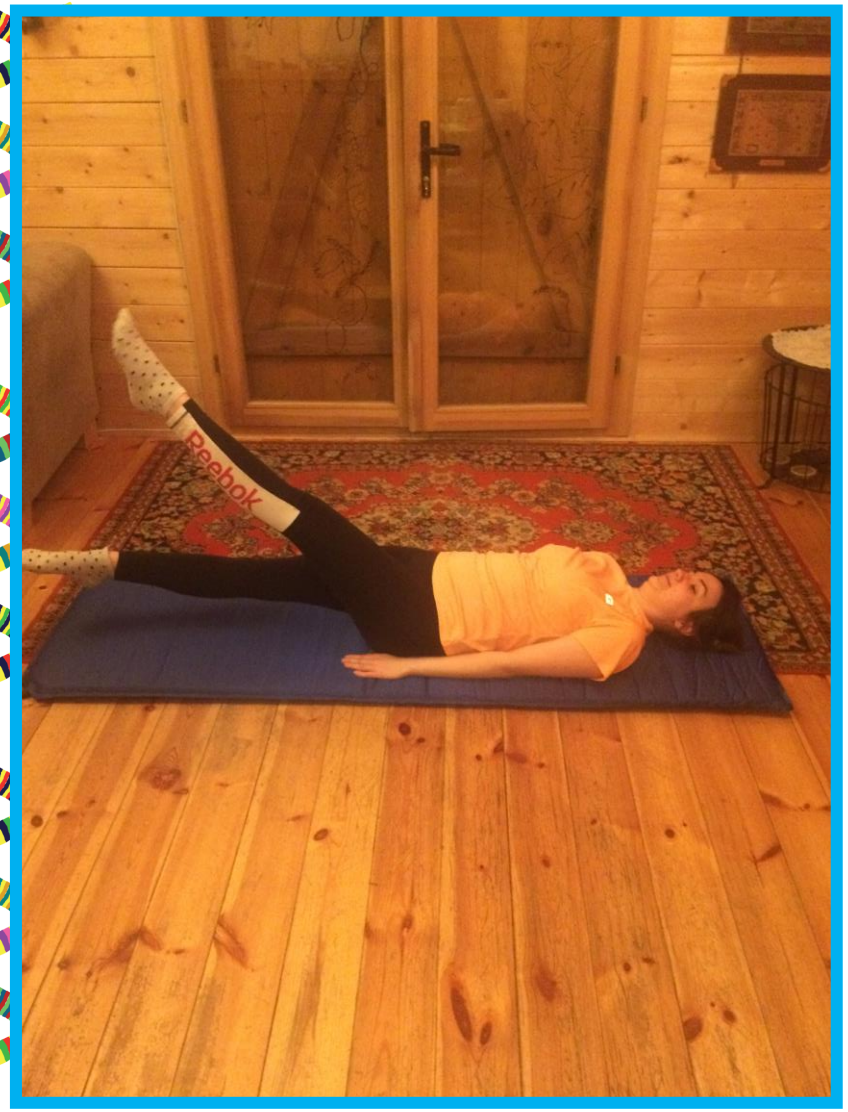
Pozycją wyjściową do kolejnych ćwiczeń będzie leżenie tyłem – na plecach.





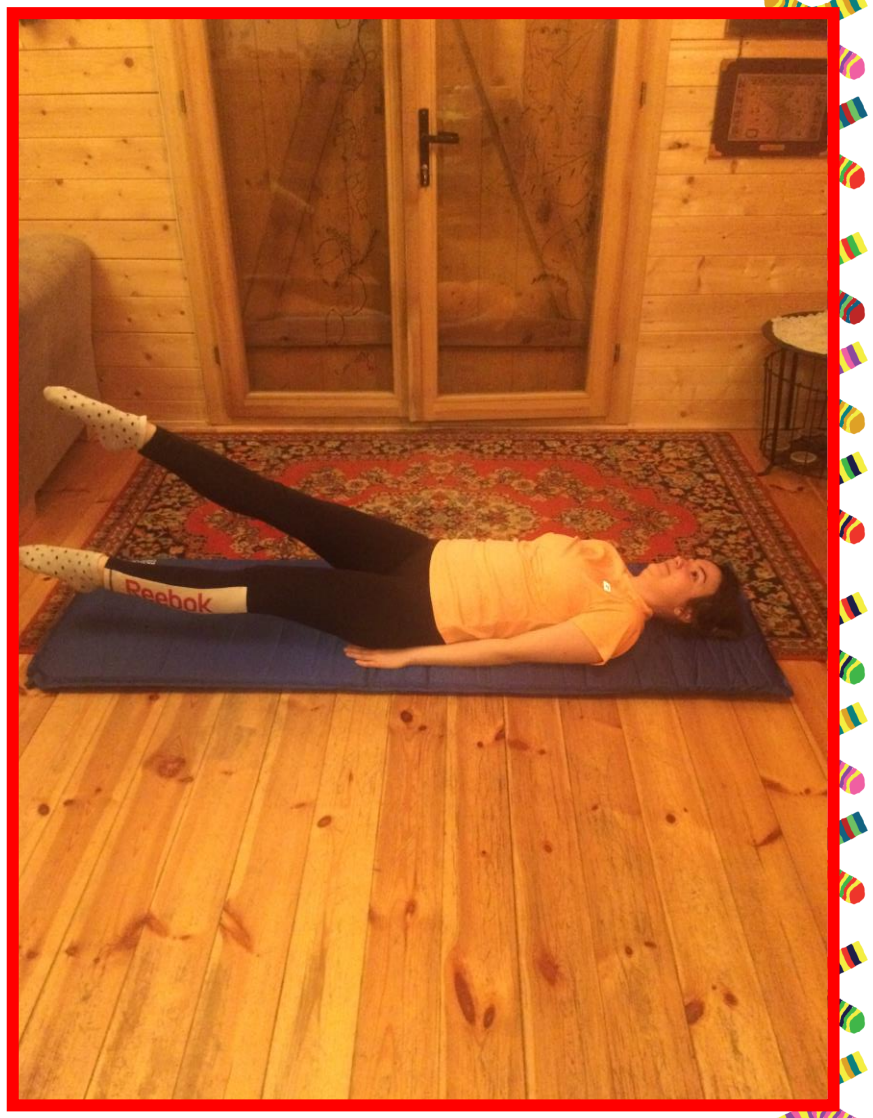
Nożyce poziome

Krzyżuj nogi raz przekładając na wierzchu prawą, a raz lewą. ☺



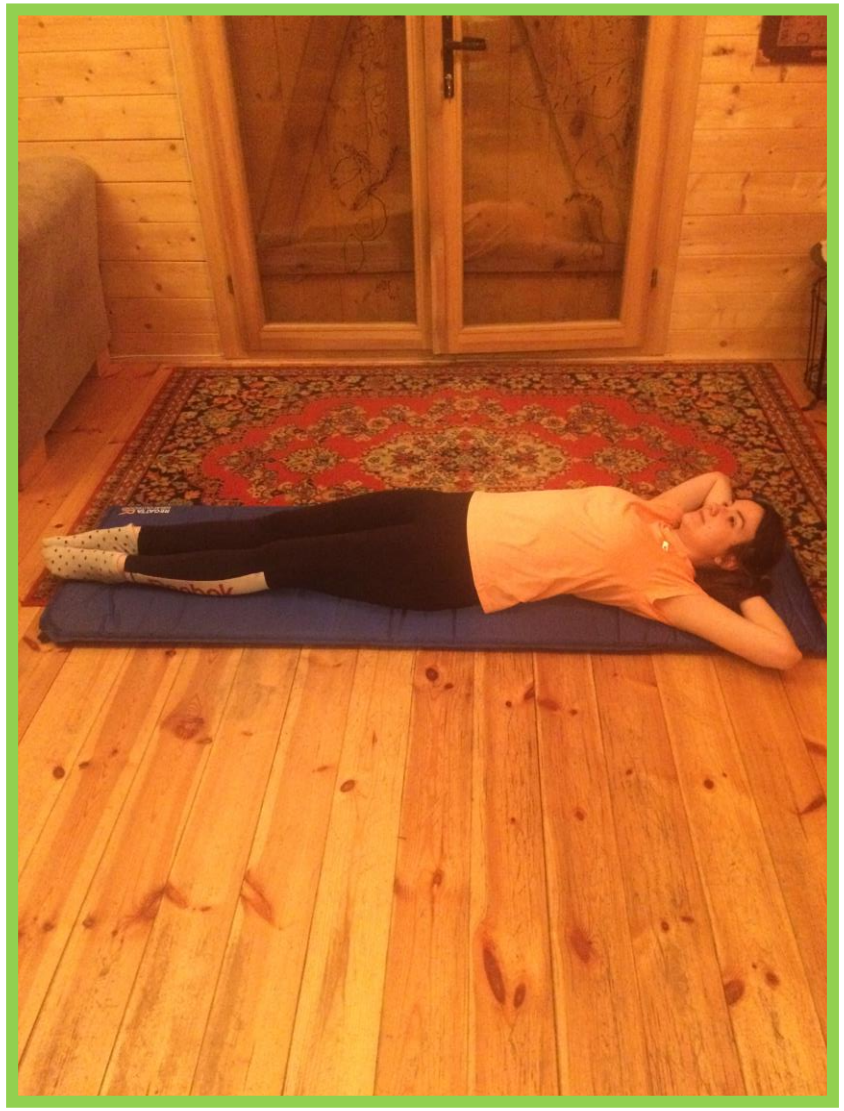
Nożyce pionowe

Tym razem unieś
obie nogi,
podnosząc
wyżej raz prawą,
a raz lewą nogę.
☺



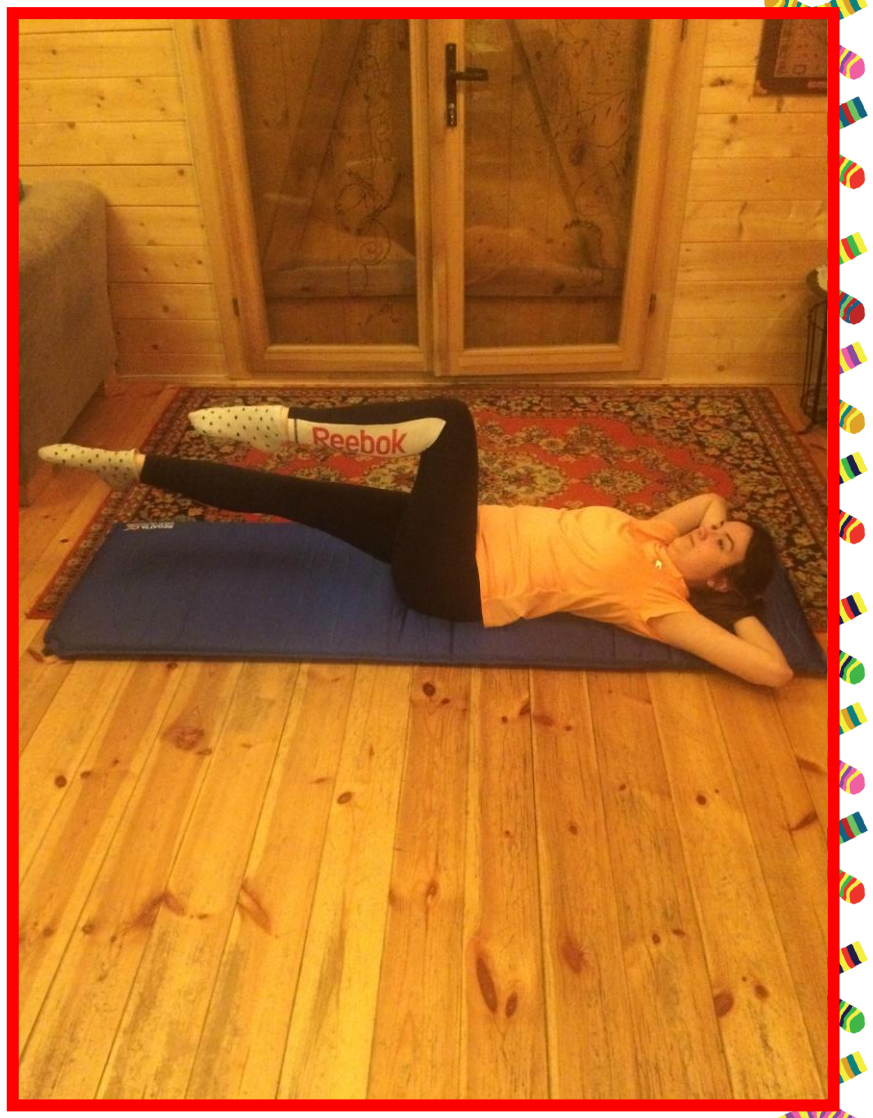
Rowerek

Pozostając w leżeniu na plecach spleć ręce na karku pod głową.



Rowerek

Uginaj raz jedną nogę, równocześnie prostując drugą, niczym przy jeździe na rowerze ☺ Ćwiczenie wykonaj 10 razy.



Koniec

To już koniec dzisiejszego, powtórkowego zestawu. Koniec roku zbliża się wielkimi krokami – dobrze, że przypomnieliście sobie poprzednie ćwiczenia. Mam nadzieję, że ćwiczyliście dzielnie jak zawsze! ☺

Pozdrawiam, pani Gosia