

Dwa zestawy prostych ćwiczeń do wykonania w domu.

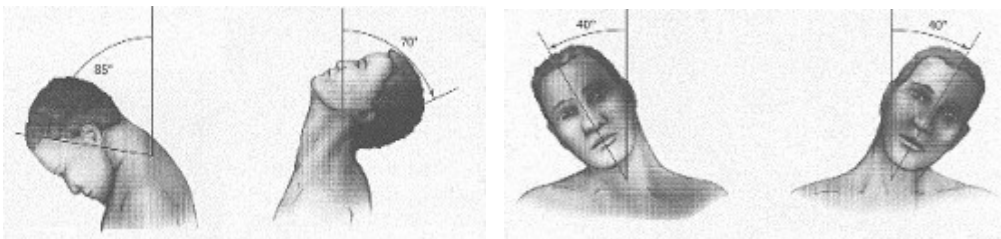
- Intensywność oraz liczbę powtórzeń każdy może dostosować do indywidualnych możliwości.
- Między ćwiczeniami zalecane kilkunasto- sekundowe przerwy.
- Ćwiczenia dobrze wpływają na ogólną sprawność fizyczną jak i dobre samopoczucie.

Część 1

1. Krążenia głowy w lewą i prawą stronę (półokręgi) X 10



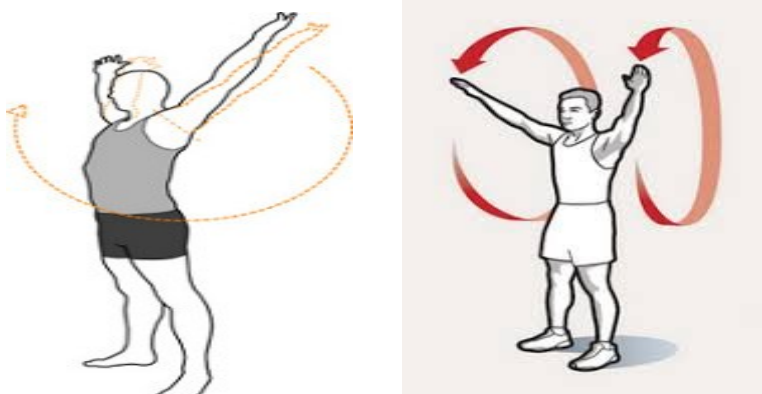
2. Przodo- tyło zgięcia głowy x10 , zgięcia boczne x 10



3. Skręty boczne głowy x 10



4. Krążenia ramion PR w przód i w tył, LR w przód i w tył. Naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył x20



5. Wznosy braków x 10



6. Krążenia nadgarstków w obie strony 20 s



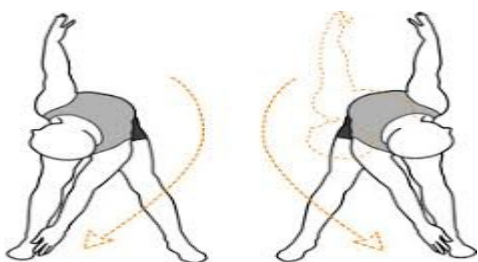
7. Krążenia tułowia w lewo i prawo x 10



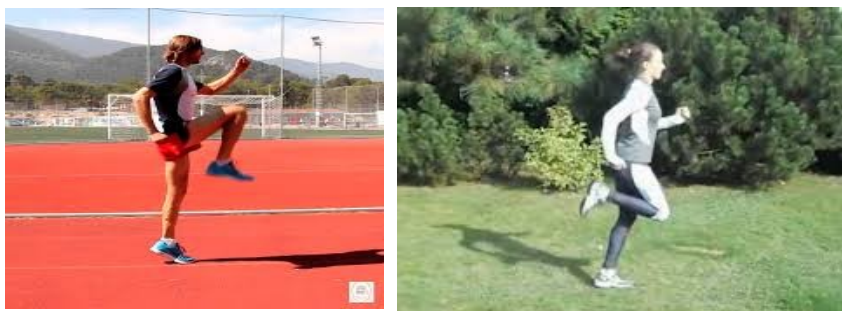
8. Skłony boczne L i P strona x 6



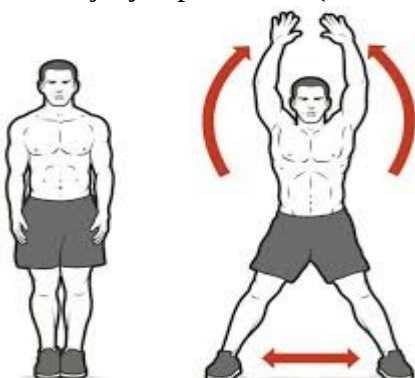
9. Skrętoskłony x 10. Wymachy w skłonie x 10



10. Skipping A i C w miejscu przez 30 s



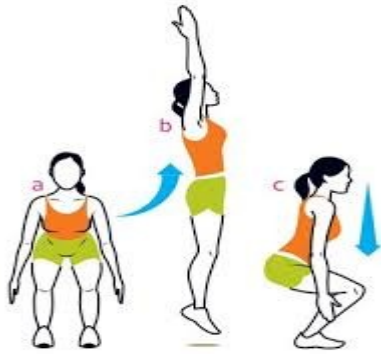
11. Pajacyki przez 20 s (2 serie)



12. Przysiady x 20 (3 serie)



13. Wyskok z przysiadem x 10



14. Wypad z wykrokiem x 15



15. W pozycji zasadniczej wdech nosem wydech ustami z równoczesnym uniesieniem i opuszczeniem rąk. (ćwiczenia oddechowe, uspokojenie organizmu) - 50 s



Część 2

Ćwiczenia na materacu.

1. Wyrzut nóg w tył x 10



2. Pompki x 10 (2 serie) – Wariant łatwiejszy z klęku przeniesienie ciężaru na ramiona



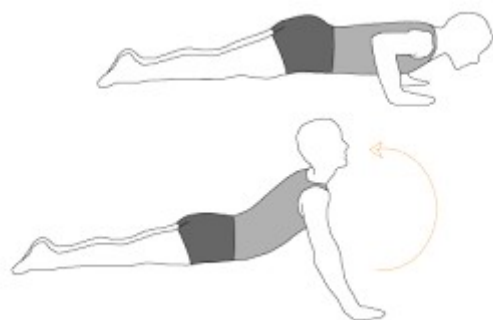
3. Plank (deska)- 20 s



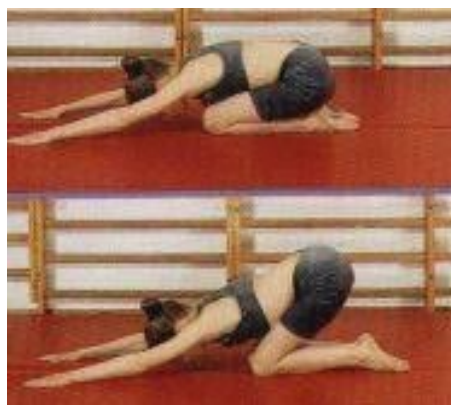
4. Ćwiczenie w klęku podpartym wzmacniające mięśnie pleców. Naprzemienne LR + PN , PR+ LN x 15



5 . W leżeniu przodem rozciąganie klatki piersiowej x 10 z utrzymaniem pozycji przez 3 s



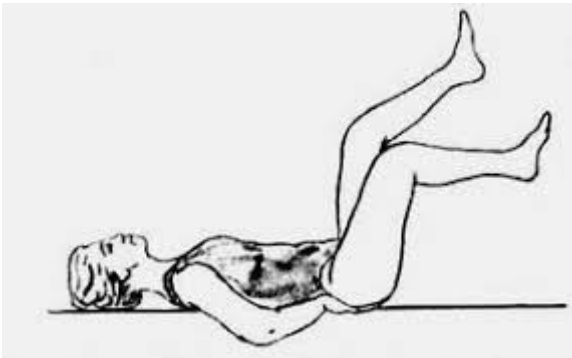
6. Pozycja niska Klappa- 30 s



7. Brzuski x 20 (3 serie)



8. W leżeniu na plecach „rowerek” - 30 s



9. Leżenie przetrzute „świeca” x 10 z utrzymaniem pozycji przez 3 s



10. Leżenie przewrotne x 10 z utrzymaniem pozycji przez 3 s



11. Wypychanie bioder do góry z utrzymaniem pozycji przez 5 s x 20



12. Podpór leżąc tyłem „mostek”



13. W leżeniu tyłem przez minutę wdech nosem wydech ustami (uspokojenie organizmu)



Opracował :

Wojciech Rydliński