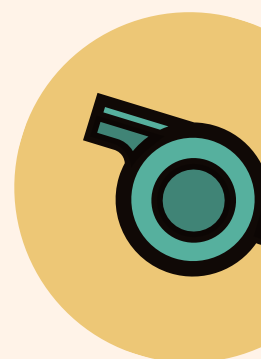


GIMNASTYKA

na co dzień!

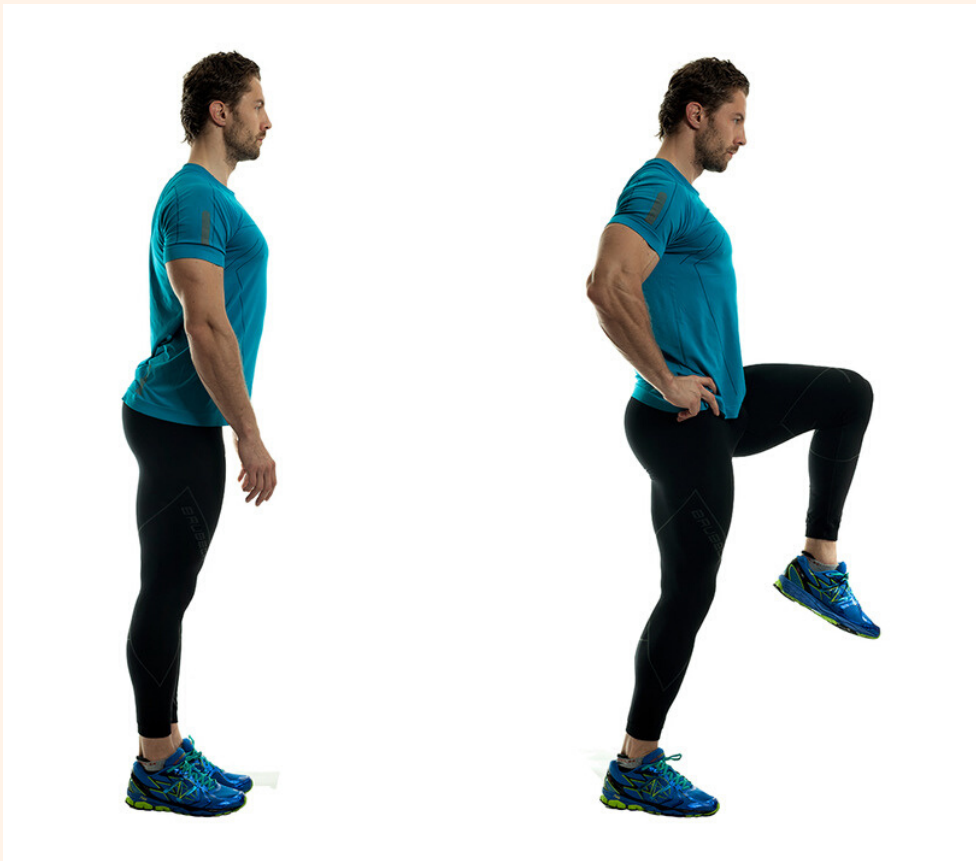


Dzisiejszą gimnastykę należy zacząć od ćwiczeń rozciągających, które zaproponowałem Wam ostatnio.

Bardzo ważna jest odpowiednia rozgrzewka oraz rozciągnięcie mięśni, aby uniknąć ewentualnych urazów.

W tym materiale proponuję Wam 10 ćwiczeń ruchowych. Potrzebujecie trochę miejsca, wygodne ubrania i energiczną muzykę - wybierzcie swoją ulubioną!

Propozycje ćwiczeń oraz zdjęcia pochodzą ze stron [menway.interia.pl](https://www.menway.interia.pl)



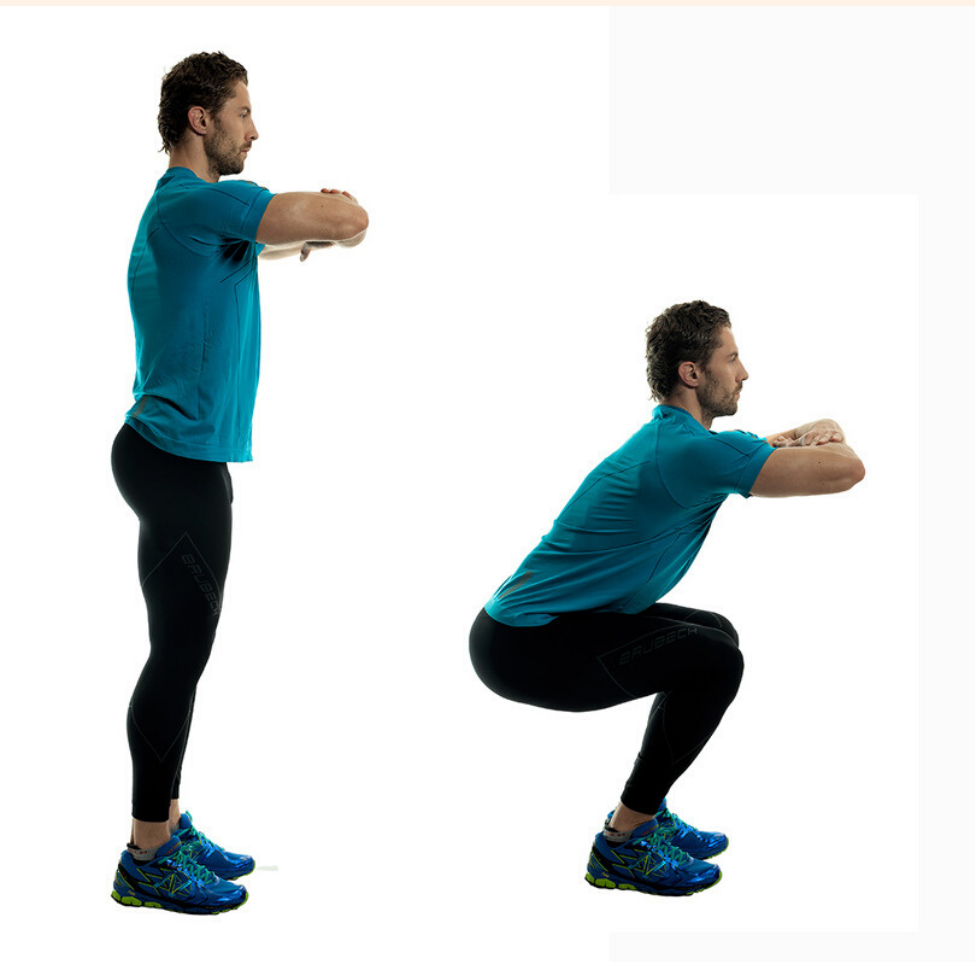
Ćwiczenie 1 Chód w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami - 2 minuty
Zaczynamy od bardzo powolnego wykonywania ćwiczenia, by stopniowo zwiększać tempo. Możecie dotego ćwiczenia dołączyć naprzemiennie łokieć - lewy łokieć do prawego kolana, prawy łokieć do lewego kolana.



Ćwiczenie 2 Wznosy na palce - 15-20 powtórzeń



Ćwiczenie 3 Pajacyki -
15 powtórzeń.
Gdy ręce łączymy na
górze, nogi na dole
powinny być szeroko
rozstawione.



Ćwiczenie 4 Przysiady
powinny być pełne,
a kąt w stawie
kolanowym na końcu
ruchu wynosić 90 stopni
lub mniej. Dla
zachowania równowagi
możecie wyprostować
ręce przed sobą.



Ćwiczenie 5 Wykroki -
10 powtórzeń na każdą
nogę

To ćwiczenie wymaga
dobrej równowagi.
Jedną nogą robimy krok
do przodu, a druga
zostaje z tyłu.
Pamiętajcie o prostych
plecach.

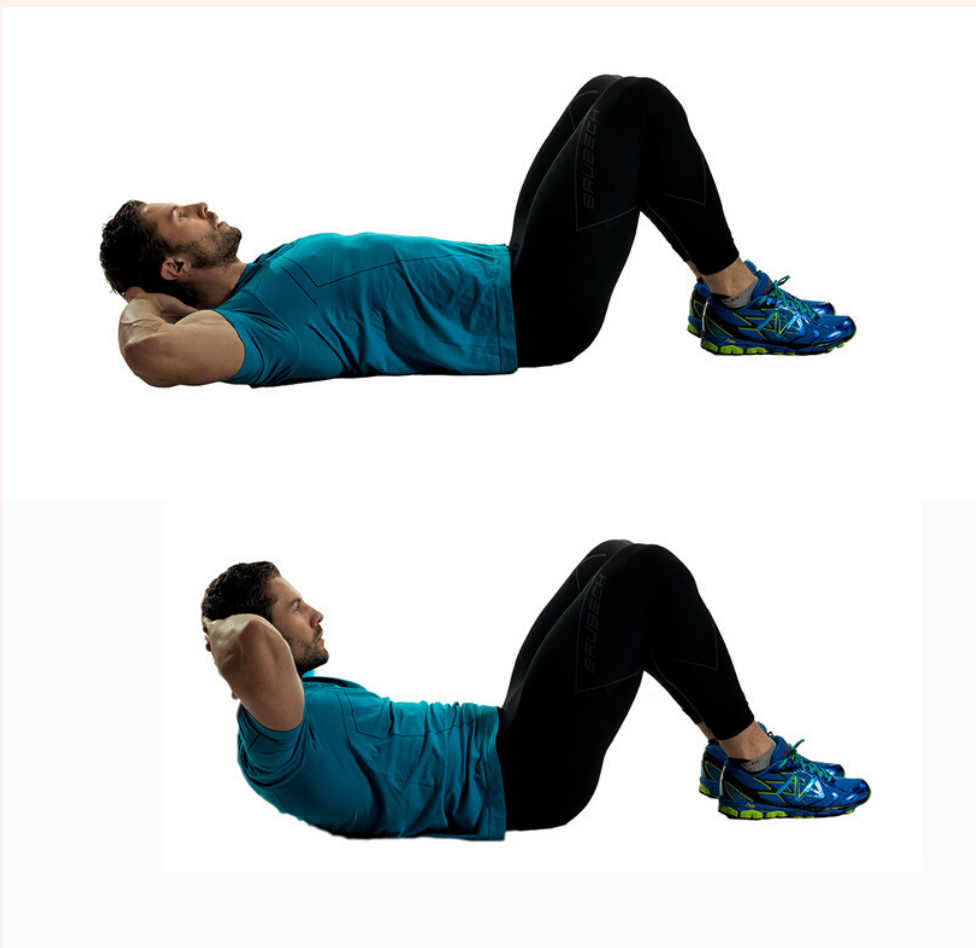


Ćwiczenie 6 Wyprosty
nóg w podporze
przodem - 5 powtórzeń
na nogę

Nogę unosimy jedynie
do linii pleców i staramy
się utrzymać pozycję
przez około 1 sekundę.



Ćwiczenie 7 Pompki -
10 powtórzeń.
Jeżeli to ćwiczenie jest
dla Was za trudne,
spróbujcie wykonać
pompki w takiej samej
pozycji jak w ćwiczeniu
szóstym.



Ćwiczenie 8 Brzuszki -
10 powtórzeń.
Pamiętajcie, żeby nogi
były zgięte w kolanach, a
stopy cały czas stały na
podłodze.



Ćwiczenie 9

Przyciąganie nóg do klatki piersiowej - 7 powtórzeń na każdą nogę

Przyciągniętą nogę przytrzymujemy przez około 3-4 sekundy.



Ćwiczenie 10

Przyciąganie nóg do pośladków - 7 powtórzeń na każdą nogę.

Przyciągniętą nogę przytrzymujemy przez około 3-4 sekundy.