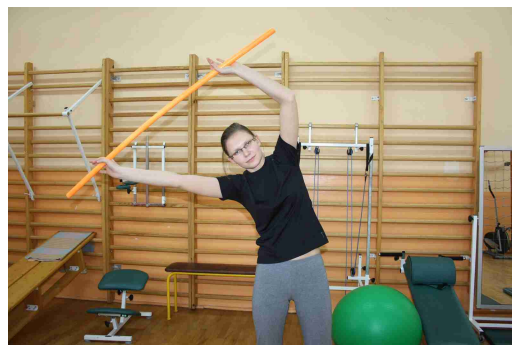
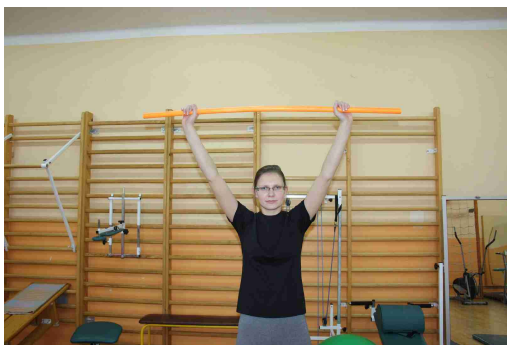


ZESTAW ĆWICZEŃ

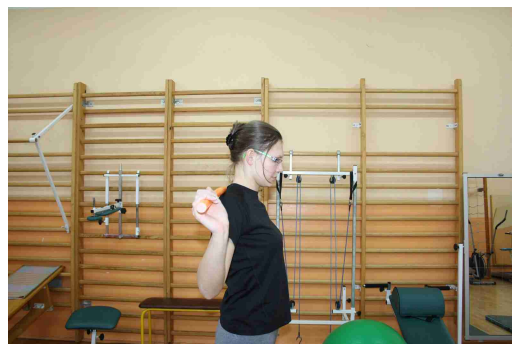
Przykładowe ćwiczenia, które można wykonywać w warunkach domowych z wykorzystaniem prostych przyborów jak piłka i taśma (można je zastąpić krzesłem i ciężarkiem zrobionym z butelki z wodą oraz kijem od miotły). Wskazany jest strój sportowy nie kępujący ruchów oraz buty sportowe.

ROZGRZEWKA

1. Marsz w miejscu, luźne wymachy rąk do przodu i do tyłu.
2. W marszu w miejscu, krążenia nadgarstków, zginanie łokci oraz zginanie stawów barkowych.
3. Stanie w lekkim rozkroku, w rękach nad głową trzymamy laskę gimnastyczną (może być kij od miotły). Skłony do boku w prawą stronę, powrót i w lewą stronę. Ćwiczenie wykonujemy powoli i na 3 sekundy wytrzymujemy w skłonie bocznym.



4. Stanie w lekkim rozkroku, laska gimnastyczna nad głową, opuszczamy ją za głowę (damy laskę do tyłu).



5. W staniu w lekkim rozkroku, trzymając laskę gimnastyczną w rękach, wykonujemy skłony w przód.
6. W staniu maszerujemy i wysoko unosimy kolana.

7. W siadzie na piłce (lub krześle), ręce ugięte w łokciach trzymamy przed sobą, wykonujemy dwa krótkie ruchy łokci do tyłu i trzeci ruch do tyłu z wyprostem łokci.

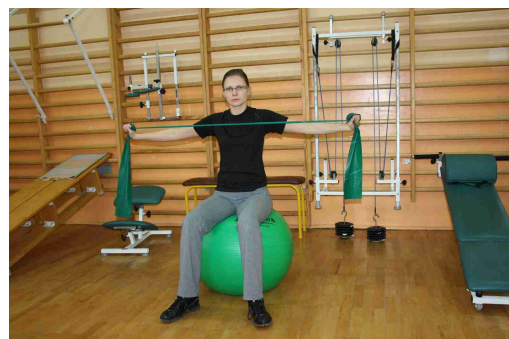


8. W siadzie na piłce, dłonie kładziemy na barkach i wykonujemy krążenie do przodu i do tyłu.

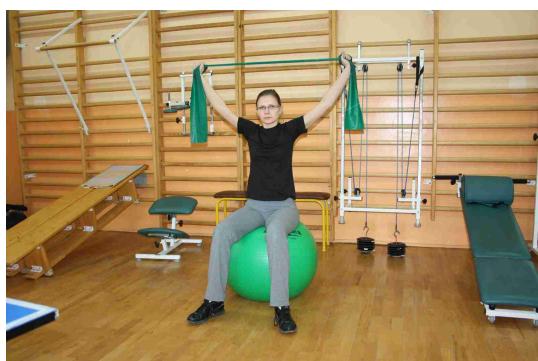


ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

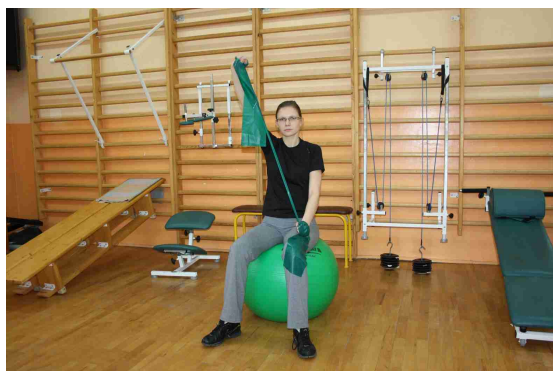
9. W siadzie na piłce trzymamy taśmę przed sobą. Rozciągamy taśmę jak najmocniej i wracamy z powrotem (to samo robić można z dwiema butelkami 0,5 litra).



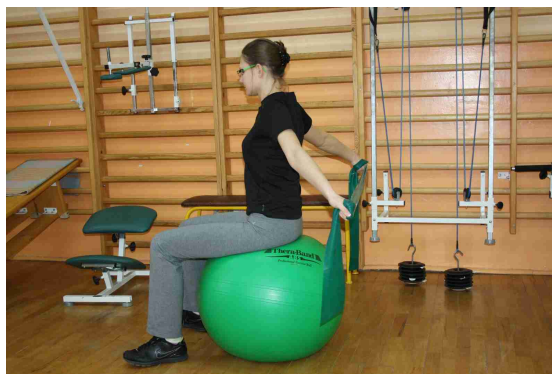
10. W siadzie na piłce trzymamy taśmę nad głową, rozciągamy ją i opuszczamy naciągniętą za głowę, powrót do pozycji wyjściowej.



11. W siadzie na piłce po skosie rozciągamy taśmę i wracamy do pozycji wyjściowej.



12. W siadzie na piłce trzymamy taśmę z tyłu za plecami, oddalamy taśmę od pleców i rozciągamy ją, powrót do pozycji wyjściowej.



13. Trzymamy butelki przed sobą, ręce są proste, nogi w lekkim rozkroku, wykonujemy przysiad nie odrywając pięt od podłogi i wracamy do pozycji wyjściowej.



14. Siad na piłce, ręce są wyciągnięte do boku z butelkami, na zmianę opuszczamy i podnosimy proste ręce w łokciach.

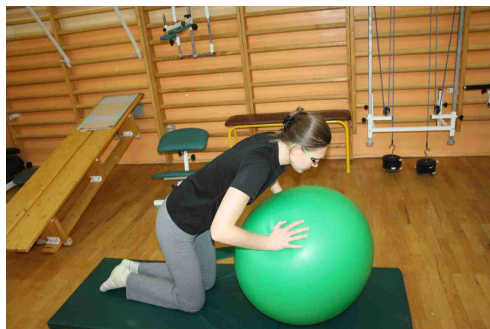


15. Siad na piłce, ręce z butelkami są oparte na udach, na zmianę wyciskamy butelkę do góry nad głowę.

16. Kłęk podparty, przedramiona są oparte na piłce lub krześle, na zmianę prostujemy i unosimy nogę do góry (uwaga! Nie wolno wyginać pleców!).



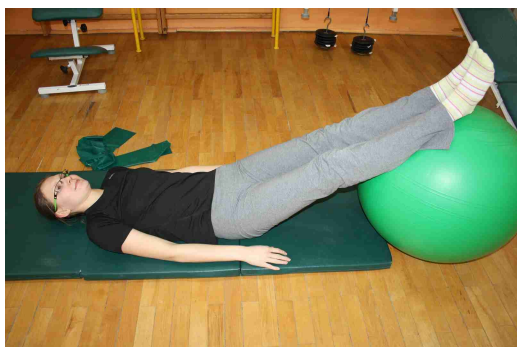
17. Kłęk podparty, ręce są oparte na piłce, uginamy ręce w łokciach i dotykamy brodą piłki lub krzesła.



18. Leżenie tyłem (na plecach) nogi są wyprostowane w kolanach, a stopy oparte na piłce (lub krześle). Unosimy pośladki do góry i wracamy na dół.



19. Leżenie tyłem, stopy oparte na piłce, kolana proste, unosimy na zmianę prostą nogę do pionu.



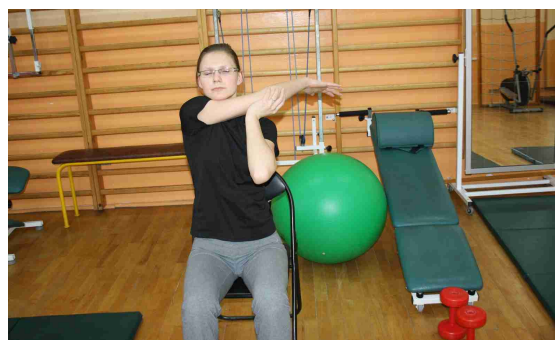
20. Leżenie tyłem, zginamy kolana i wykonujemy rowerek do przodu.

ROZLUŻNIENIE

21. Leżenie tyłem, unosimy ręce ze głowę- wykonujemy wdech nosem, opuszczamy ręce na podłogę- wydech ustami.

22. Siad na piłce, chwytamy prawą ręką za łokieć lewej ręki i przyciągamy lewą rękę do klatki piersiowej, wytrzymujemy 5 sekund, druga ręka to samo.

23. Siad na piłce, unosimy ręce do góry- wdech nosem, opuszczam ręce na dół- wydech ustami.



Opracowała Katarzyna Ważka