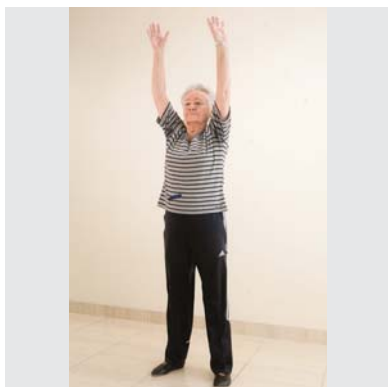


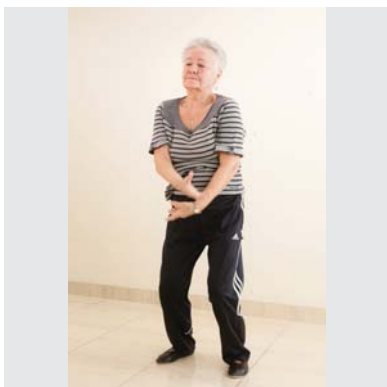


I. ROZGRZEWKA

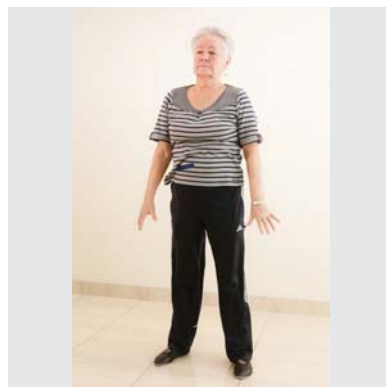
UNOSZENIE RAMION NAD GŁOWĘ



1. Stań na lekko rozstawionych nogach. Ramiona wzdłuż ciała.

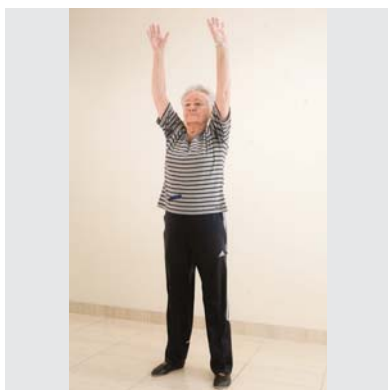


2. Unieś jednocześnie ramiona nad głowę i złącz dłonie.

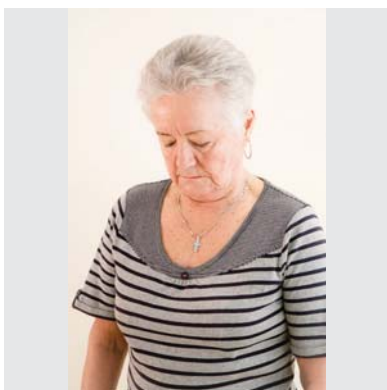


3. Opuść swobodnie ramiona wzdłuż ciała.

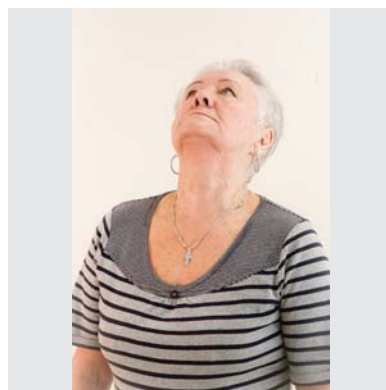
ZGIĘCIE I WYPROST GŁOWY



1. Pozycja wyjściowa jak wyżej



2. Wykonaj ruch głową tak aby broda zbliżyła się do mostka. Nie za mocno.

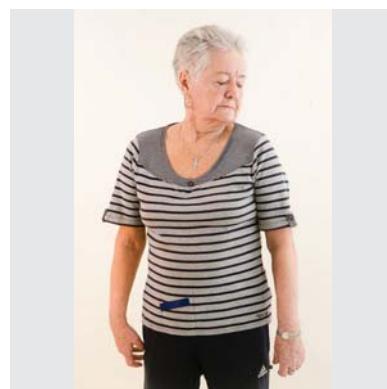
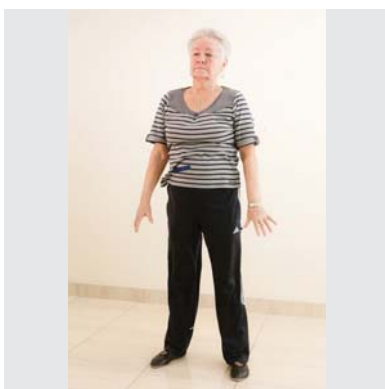
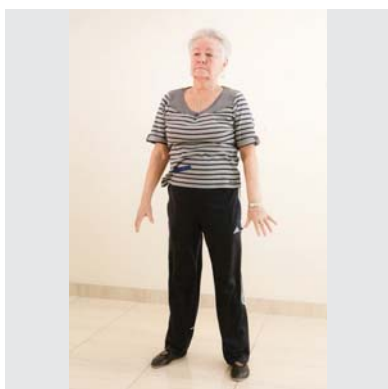


3. Następnie odchyl głowę do tyłu tak jak byś chciał spojrzeć na sufit.



I. ROZGRZEWKA

ROTACJA GŁOWY

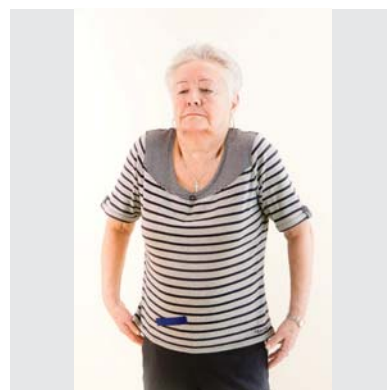
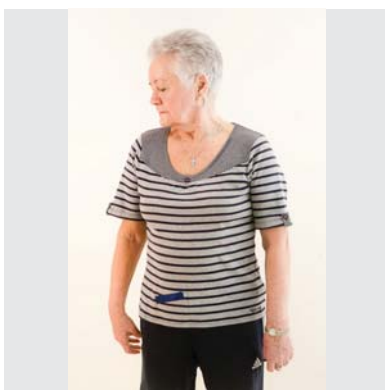
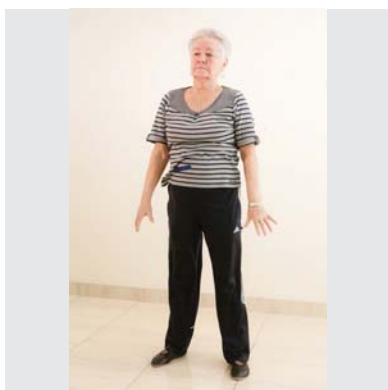


4. Wróć do pozycji neutralnej czyli głowa na wprost.
5. W trakcie ruchu nie powinien pojawić się ból czy też zawroty głowy.

1. Pozycja wyjściowa jak wyżej

2. Zrótuj głowę w lewą stronę, do granicy lekkiego oporu mięśniowego. Wykonaj kilka razy.

KRĄŻENIE RAMION W PRZÓD I W TYŁ



3. Powrót do pozycji neutralnej.

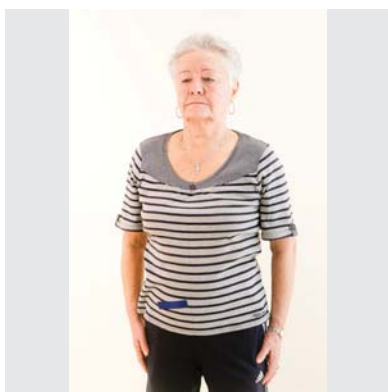
4. Zrótuj głowę w prawą stronę. Wykonaj ćwiczenie bardzo powoli. Nie rozciągaj za mocno.

1. Wykonaj ruchy okrężne barków do przodu. Powtórz kilka razy.

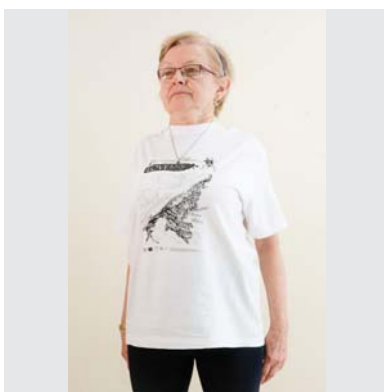


I. ROZGRZEWKA

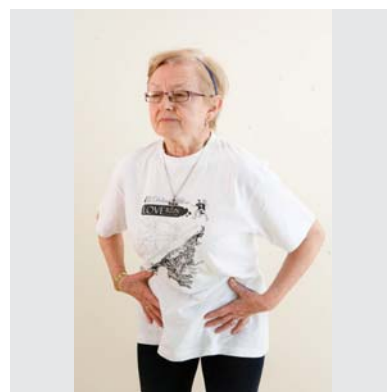
WYPYCHANIE KLATKI PIERSIOWEJ W PRZÓD I W TYŁ



2. Następnie ruchy krążenia barków w tył.

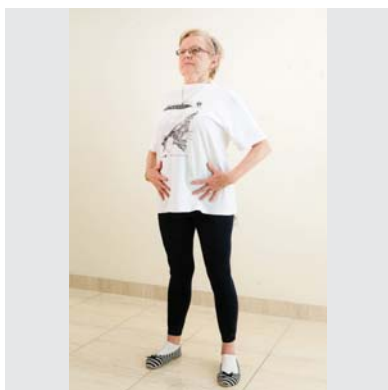


1. Stań w lekkim rozkroku. Dłonie na biodrach.
2. Wypchnij klatkę piersiową w przód a ramiona i łopatki ściągnij w tył.

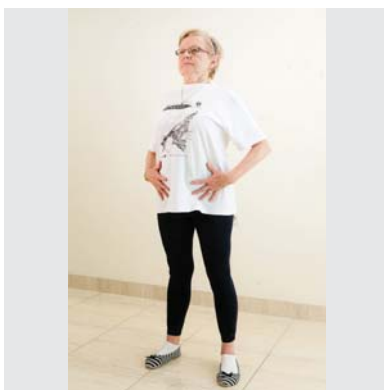


3. Wypchnij plecy w tył a ramiona i łokcie w przód.

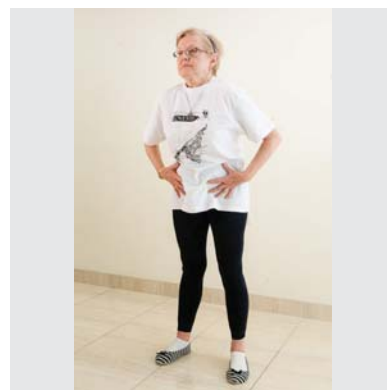
MIEDNICA W PRZÓD I W TYŁ



1. Pozycja wyjściowa jak wyżej.



2. Wypchnij odcinek lędźwiowy do tyłu a twoja miednica przesunie się w przód.

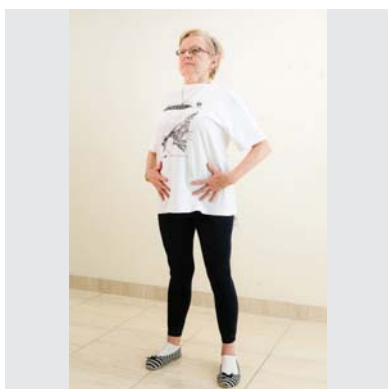


3. Wypchnij odcinek lędźwiowy do przodu a miednica przesunie się w tył.



I. ROZGRZEWKA

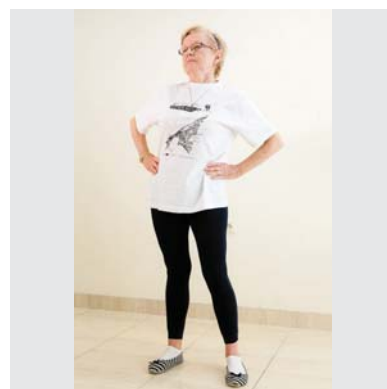
MIEDNICA NA BOKI



1. Pozycja wyjściowa jak wyżej.

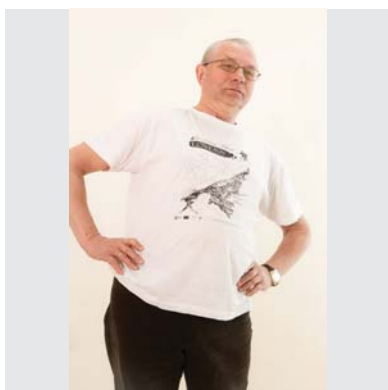


2. Wypchnij miednicę w prawa stronę i w wróć do pozycji wyjściowej.



3. wypchnij miednicę w lewą stronę.

KRĄŻENIE BIODER

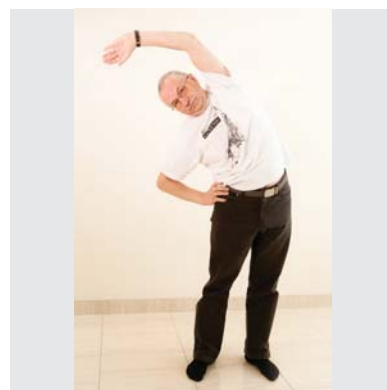


1. Dłonie na biodrach. Wykonaj ruch krążenia bioder w prawą stronę.



2. Następnie ruch krążenia bioder w lewą stronę. Ćwiczenie wykonaj powoli. Ruchy powinny być obszerne.

ROZCIĄGANIE TUŁOWIA W BOK

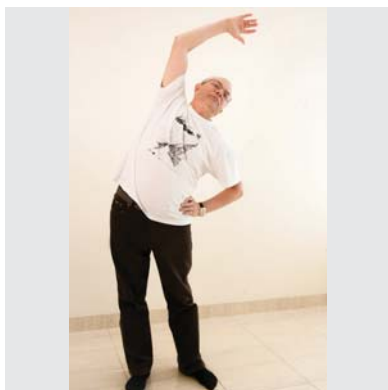


1. Unieś lewą rękę nad głowę, wykonaj skłon tułowia w bok w prawą stronę. Staraj się sięgnąć lewą ręką jak najdalej. Drugą rękę połóż na biodrach.



I. ROZGRZEWKA

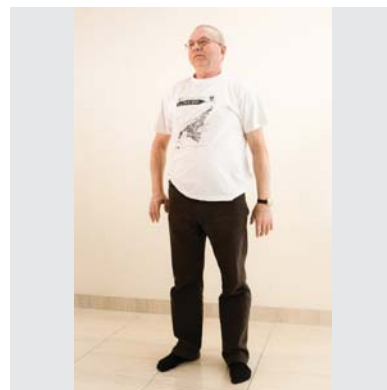
SKRETY TUŁOWIA



2. Wróć do pozycji neutralnej. Unieś następnie prawą rękę i wykonaj skłon tułowia w lewą stronę.

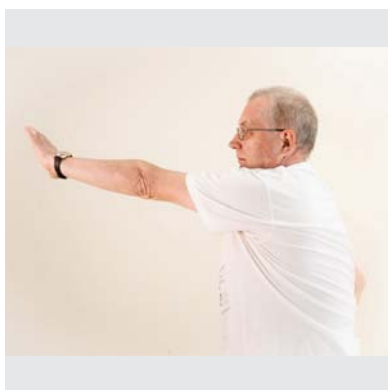


1. Wykonaj skręt głowy i barków w prawą stronę. Lewe ramię wyciągnij po skosie w kierunku prawej strony. Staraj się nie odrywać stóp w czasie ćwiczenia.

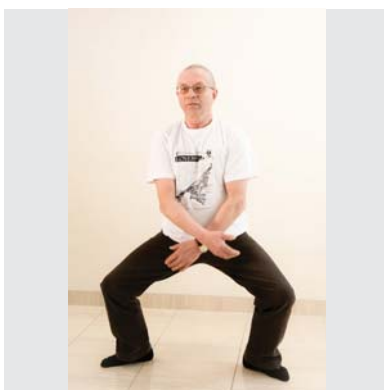


2. Powrót do pozycji neutralnej.

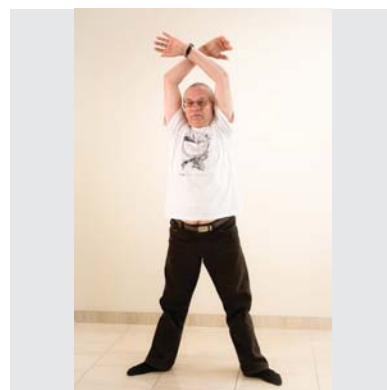
UNOSZENIE RAMION Z UGIĘCIEM KOLAN



3. Wykonaj skręt głowy i barków w lewą stronę. Prawe ramię wyciągnij tym razem po skosie w lewą stronę.



1. Ustaw stopy na zewnątrz, ugnij lekko kolana, dłonie skrzyżowane na wysokości brzucha. Wykonaj uniesienie ramion nad głowę z jednoczesnym wyrostem kolan.

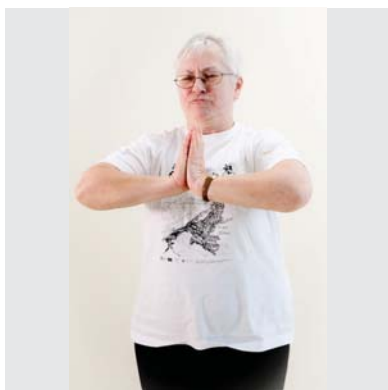


2. Opuszczasz ramiona z powrotem w dół z jednoczesnym ugięciem kolan.



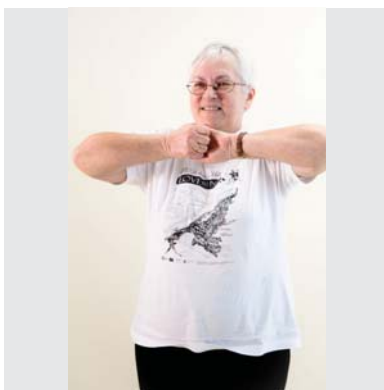
II. TRENING WPROWADZAJĄCY

NAPINANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ



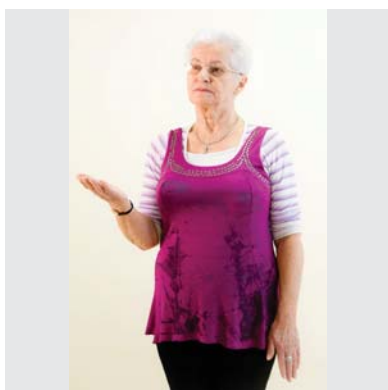
1. Dłonie złożone na wysokości klatki piersiowej. Łokcie uniesione do góry. Spróbuj ścisnąć mocno dłonie i wytrzymaj 3 sekundy.
2. Rozluźnij dłonie i opuść ramiona w dół.

NAPINANIE MIĘŚNI GRZBIETU



1. Dłonie splecione na wysokości klatki piersiowej. Łokcie uniesione do góry. Spróbuj ciągnąć łokcie na zewnątrz ale nie pozwól aby dłonie się rozłączyły. Utrzymaj napięcie przez 3 sekundy. W tym czasie napną się mięśnie grzbietu.

NAPINANIE MIĘŚNI RAMIENIA



1. Prawe ramię zgięte w stawie łokciowym. Lewa dłoń od góry dotyka do prawej.



2. Nacisnij mocno dłoń o dłoń. Wytrzymaj 3 sekundy.



3. Rozluźnij ramiona.

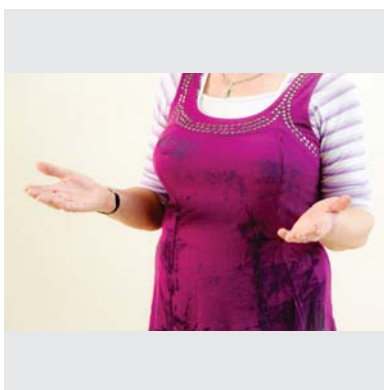


II.TRENING WPROWADZAJĄCY

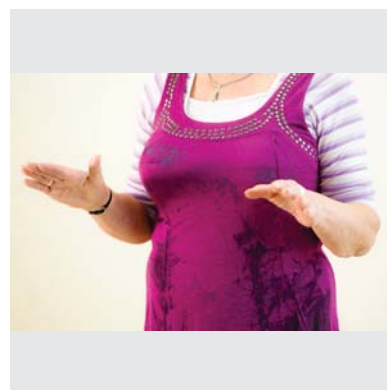
ODWRACANIE PRZEDRAMION



4. Zegnij lewe ramię w stawie łokciowym. Prawa ręka od góry. Naciśnij dłoń o dłoń.

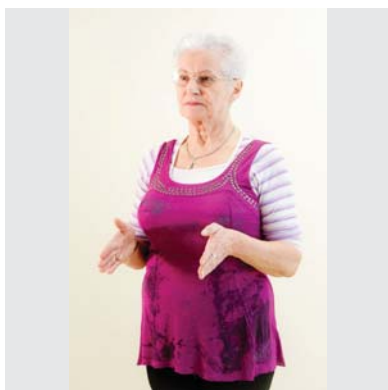


1. Ramię wzdłuż ciała. Łokcie zgięte. Dłonie skierowane do sufitu.

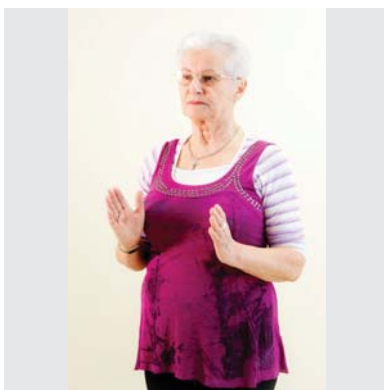


2. Odwróć dłonie w kierunku podłogi.

ZGINANIE NADGARSTKÓW W GÓRĘ I W DÓŁ

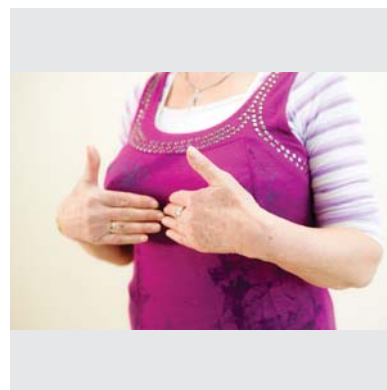


1. Ramiona wzdłuż ciała. Łokcie zgięte. Dłonie skierowane do siebie.



2. Wykonaj ruch nadgarstków w kierunku sufitu a następnie w kierunku podłogi.

ZGINANIE NADGARSTKÓW



1. Ramiona wzdłuż ciała. Łokcie zgięte. Wykonaj ruch samych dłoni do siebie i od siebie.



II. TRENING WPROWADZAJĄCY

KRĄŻENIE PRZEDRAMION

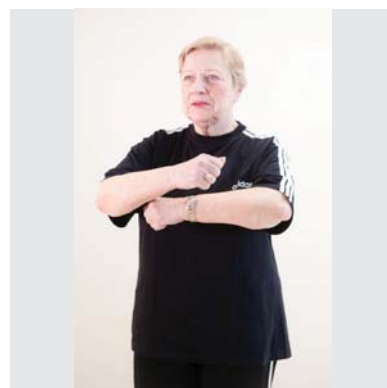


1. Ramię uniesione do boku. Łokieć zgięty. Wykonaj ruchy krążenia przedramion do środka.



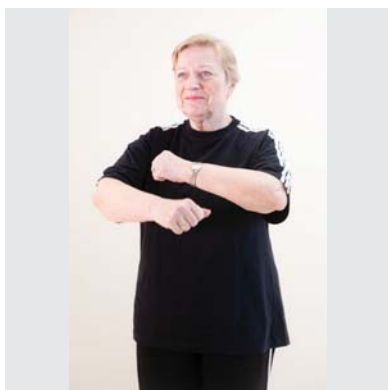
2. Opuść przedramiona. Rozluźnij się. Ten sam ruch wykonaj na zewnątrz.

MŁYNEK



1. Ramiona zgięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej.

MŁYNEK ZE ZGIECIEM TUŁOWIA



2. Ruchy obrotowe dłoni wokół własnej osi.



1. Wykonując powyższe ćwiczenie spróbuj pochylić się do przodu. Ale pamiętaj nie za głęboko.



2. Cały czas wykonując młynek prostujemy kręgosłup.



II.TRENING WPROWADZAJĄCY

KROK W BOK

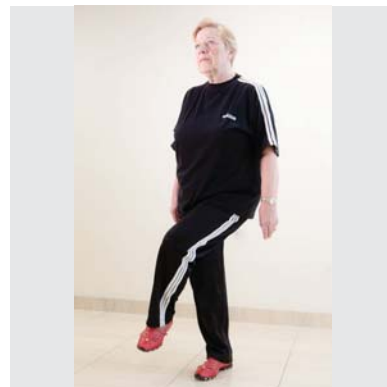


1. Stań prosto, stopy na szerokość bioder. Zrób duży krok w bok nogą lewą. Dostaw prawą nogę.



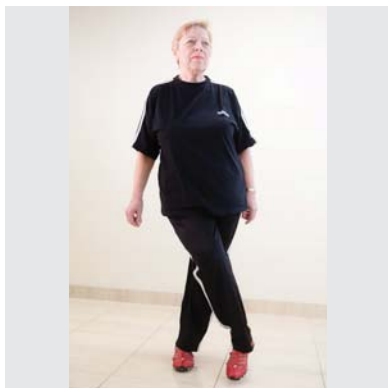
2. To samo wykonaj drugą nogą. Duży krok w bok. Staraj się nie tracić równowagi.

KROK SKRZYŻNY

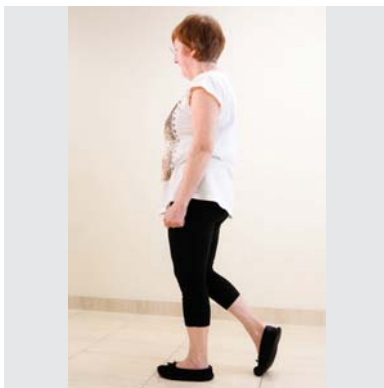


1. Stań prosto. Skrzyżuj prawą nogę przed lewą. Przetaw lewą w bok. Dostaw prawą nogę. Razem wychodzą trzy kroki.

UNOSZENIE PIĘTY



2. W drugą stronę to samo. Skrzyżuj lewą nogę przed prawą. Przetaw prawą w bok. Dostaw lewą nogę.



1. Stań w wykroku. Ramiona wzdłuż ciała. Prawa stopa z tyłu. Pięta oderwana od podłoża. Dotykasz tylko palcami.



2. Przenieś ciężar ciała lekko w tył. Dotknij piętą podłoża.

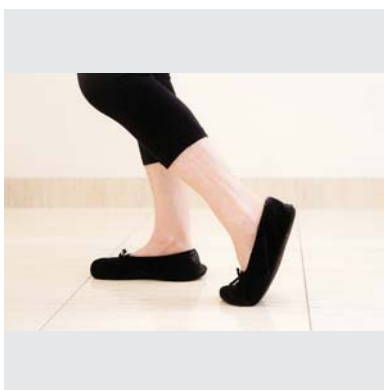


II.TRENING WPROWADZAJĄCY

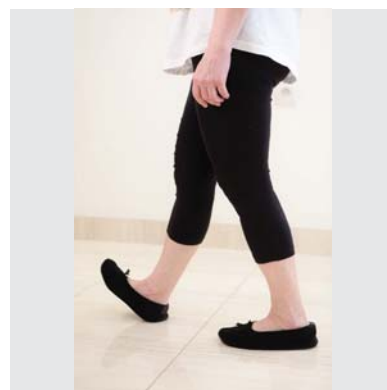
UNOSZENIE PALCÓW



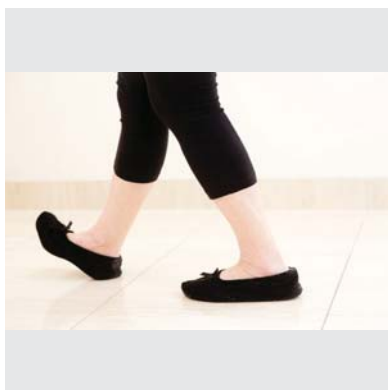
3. Ciężar ciała przenieś do przodu i odrywaj piętę.



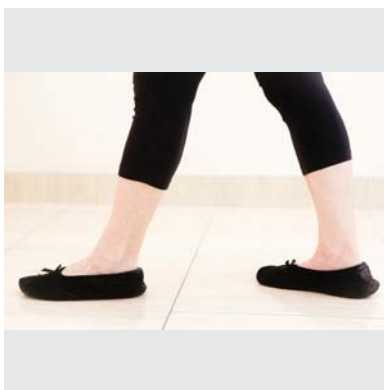
4. To samo wykonaj drugą stopą



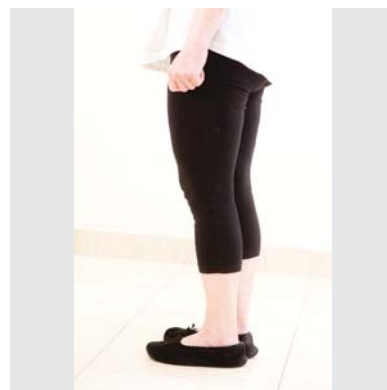
1. Stań w wykroku. Prawa stopa z przodu. Cała stopa dotyka podłoża.



2. Unieś stopę do góry. Pięta cały czas ma kontakt z podłożem.



3. Teraz lewa stopa z przodu. Pamiętaj, aby nie odrywać pięty.

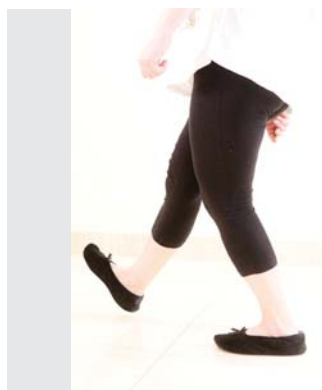


1. Stań w wykroku. Prawa noga z tyłu.

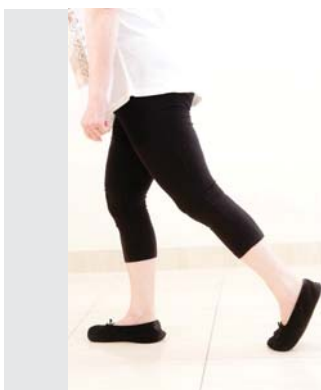
KROK W PRZÓD I W TYŁ



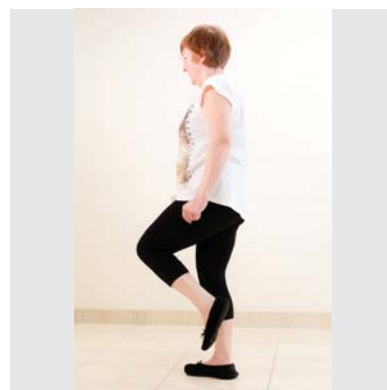
II.TRENING WPROWADZAJĄCY



2. Odrwij prawą stopę i przenieś nogę do przodu. Dotknij całą stopą



3. Odrwij teraz stopę z przodu i przenieś całą nogę w tył. Dotknij całą stopą podłogi.

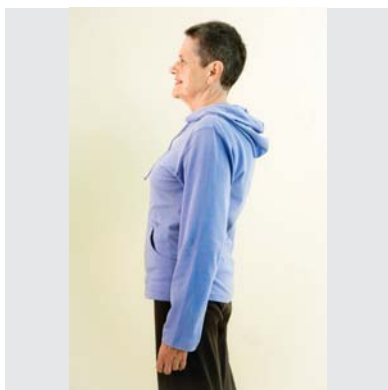


4. Pamiętaj o utrzymaniu równowagi na nodze podporowej.
5. To samo ćwiczenie powtórz teraz drugą nogą.

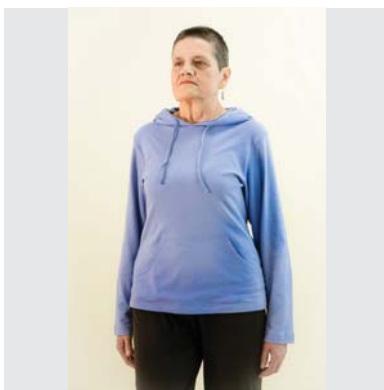


III. ZDROWY KRĘGOSŁUP

WDECH I NAPIECIE MIĘŚNIA POPRZECZNEGO



1. Pozycja stojąca wyprostowana. Nogi w lekkim rozkroku.
2. Unieś klatkę piersiową w górę i zrób leki wdech.



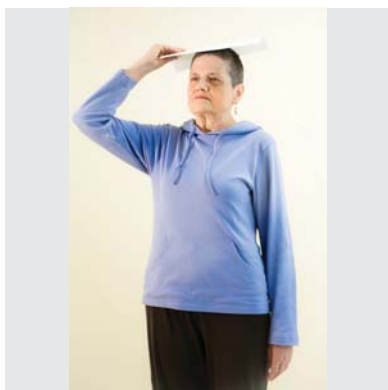
3. Bardzo minimalnie wciągnij pępek. W tym momencie napnie się mięsień poprzeczny brzucha.
4. Utrzymaj przez 3 sekundy

MARSZ Z PRAWIDŁOWĄ SYLWETKĄ

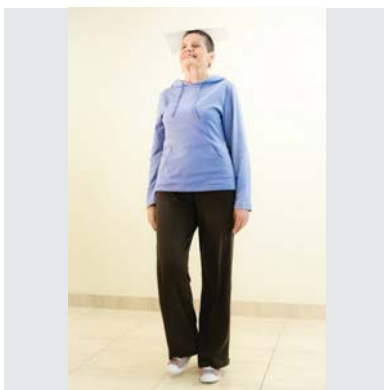


1. Utrzymaj teraz powyższą pozycję i staraj się dołączyć marsz w miejscu.
2. Pamiętaj o uniesieniu klatki i napięciu mięśni brzucha ale najważniejsze abyś nie zrobił tego za mocno.

MARSZ Z KARTKĄ NA GŁOWIE



1. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku. Na głowie połów kartkę w formacie A4. Staraj się aby nie spadała w trakcie ćwiczenia. Niewielkie obciążenie spowodują, że napną się mięśnie przykręgosłupowe.



2. Jeżeli czujesz, że kartka nie spada ci już z głowy rozpocznij marsz w miejscu.

NOGA W PRZÓD I W TYŁ



1. Kartka pozostaje cały czas na głowie. Wsuń teraz naprzemiennie nogę w przód.

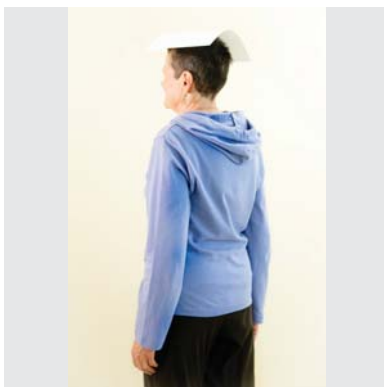


III. ZDROWY KRĘGOSŁUP

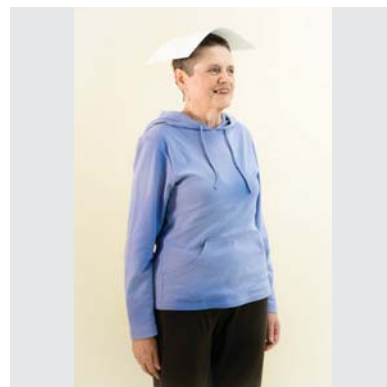
OBROTY



2. Zatrzymaj się i wykonaj teraz naprzemiennie ruch nogą w tył.

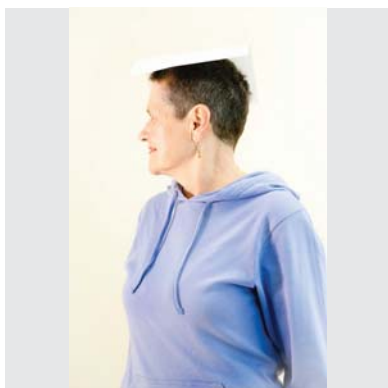


1. Wykonaj powoli obrót całego ciała o 90 stopni w prawą stronę i powrót.

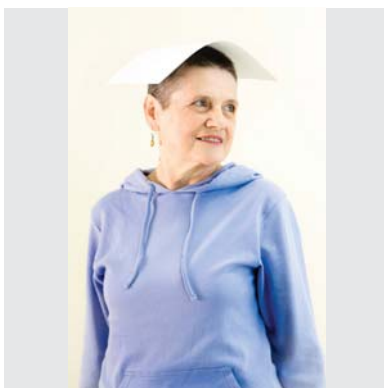


2. Teraz obrót w lewa stronę. Pamiętaj, że kartka nie może spaść ci z głowy.

ROTACJA GŁOWĄ

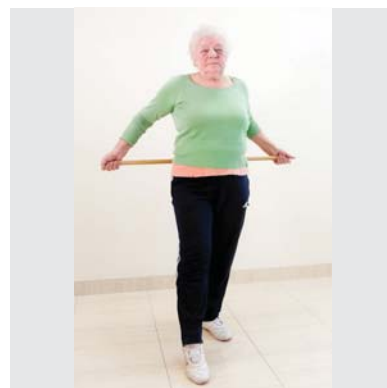


1. Ostatnie ćwiczenie z kartką to rotacja głową w prawą stronę. Cały tułów pozostaje w miejscu. Ruch wykonujesz tylko głową.



2. To samo wykonaj w lewą stronę.

NOGA W PRZÓD

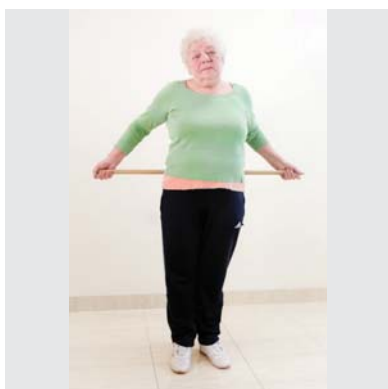


1. Do tego ćwiczenia potrzebny będzie kijek. Trzymaj go za plecami w poziomie na wysokości lędźwi. Pamiętaj aby cały czas utrzymywać prawidłową sylwetkę.

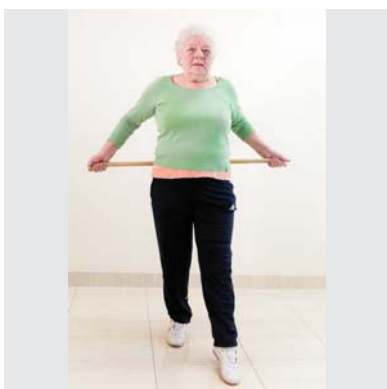


III. ZDROWY KRĘGOSŁUP

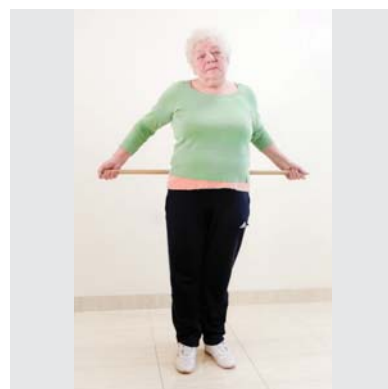
NOGA W BOK



2. Wykonaj ruch prawą stopą w przód. Dotknij podłogi palcami.

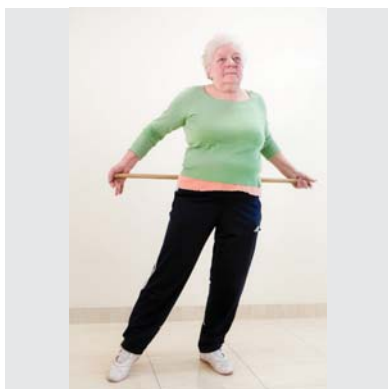


3. To samo wykonaj lewą stopą.

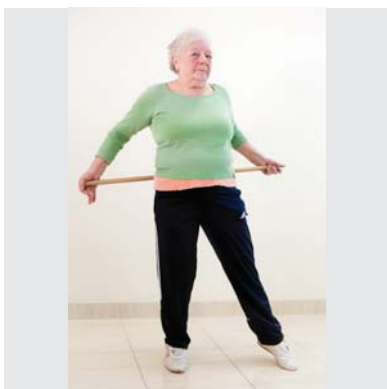


1. Kijek za plecami. Plecy wyprostowane. Wzrok skierowany przed siebie.

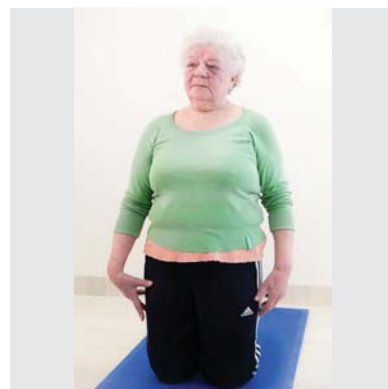
SIAD NA PIETACH



2. Zrób ruch prawą nogą w bok. Dotknij podłogi tylko palcami.



3. Zrób ruch lewą nogą w bok.

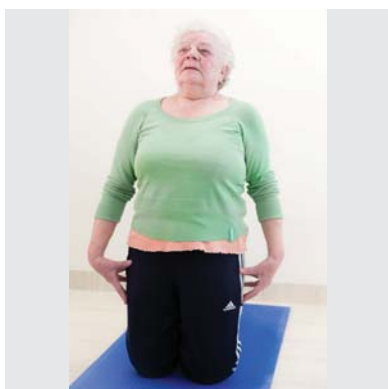


1. Ćwiczenie rozpocznij w klęku na piętach. Jeżeli nie jesteś w stanie usiąść w tej pozycji podłóż sobie poduszkę.

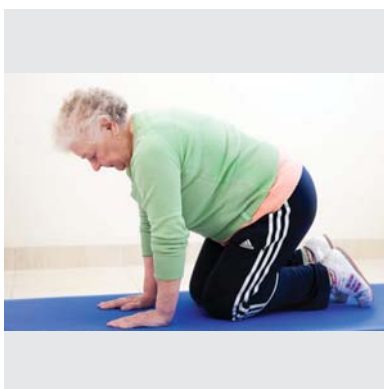


III. ZDROWY KRĘGOSŁUP

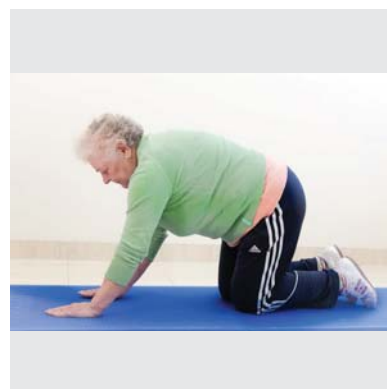
KŁĘK PODPARTY



2. Unieś biodra do góry i przejdź do klęku.
3. Powoli przenieś ciężar ciała do tyłu i z powrotem usiądź na piętach.

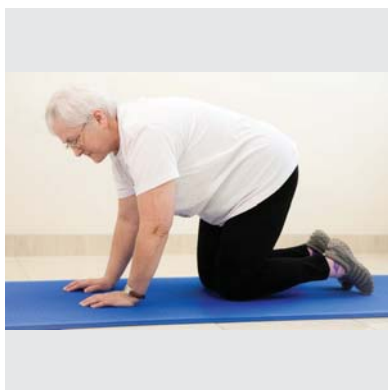


1. Ćwiczenie zaczynamy w klęku podpartym. Dłonie rozstawione na szerokość barków.
2. Kolana na szerokość bioder.

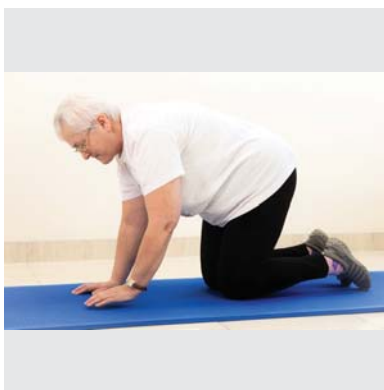


3. Maszerujemy na dłoniach. Cztery kroki w przód i cztery kroki w tył.

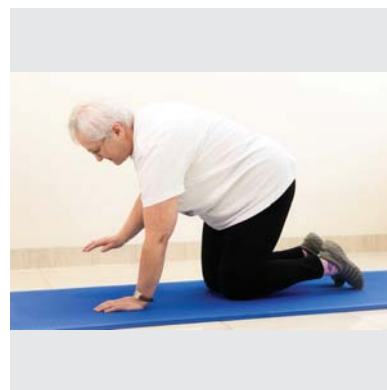
UNOSZENIE DŁONI



1. Klęk podparty. Lekko napięte mięśnie brzucha.



2. Unosimy prawą dłoń do góry. Ciężar ciała przenosimy na drugą dłoń.

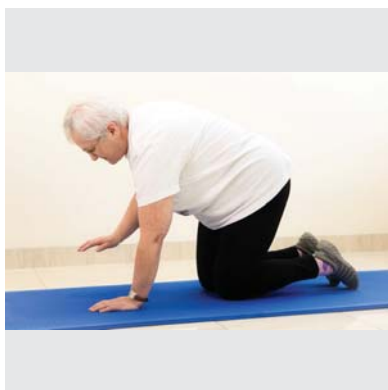


3. Odrywamy lewą dłoń. Ciężar ciała na prawą dłoń. Utrzymaj równowagę.

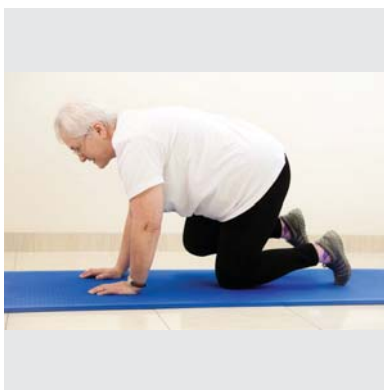


III. ZDROWY KRĘGOSŁUP

UNOSZENIE KOLAN

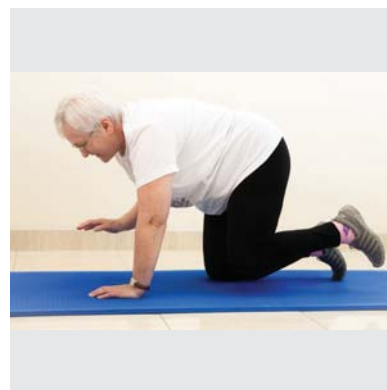


1. Klęk podparty. Lekko napięte mięśnie brzucha.
2. Unieś lewą kolano i stopę. Utrzymaj równowagę przez 3 sekundy.

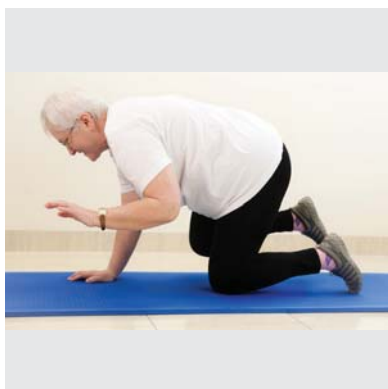


3. Unieś prawe kolano i stopę. Utrzymaj równowagę przez 3 sekundy.

UNOSZENIE KOLAN I DŁONI



1. Klęk podparty. Lekko napięte mięśnie brzucha. Plecy prosto.
2. Unieś prawą dłoń i lewe kolano na niewielką wysokość.

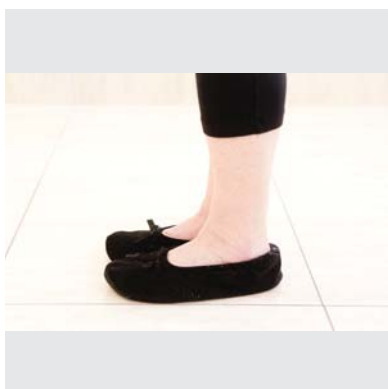


3. Utrzymaj przez 3 sekundy. Staraj się nie przewracać i nie podbierać drugą ręką.
4. Powrót do klęku podpartego.
5. Oderwij lewą dłoń i prawe kolano.



IV. TRENING STABILIZACJI

TIP TOPKI



1. Stopy złączone, plecy proste, wzrok na wprost

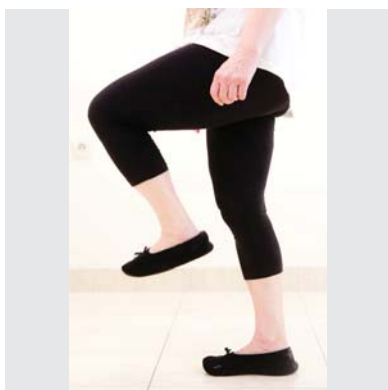


2. 4 kroki do przodu, stopa za stopą.



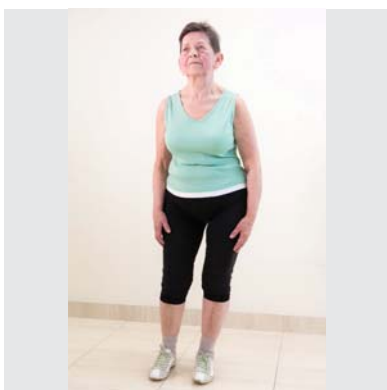
3. 4 kroki w tył, stopa za stopą.

TIP TOPKI Z UNIESIENIEM KOLAN



1. Technika jak wyżej tylko pomiędzy krokami unosimy kolano do ok. 90 stopni.

BALANS W MINI PRZYSIADZIE



1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste

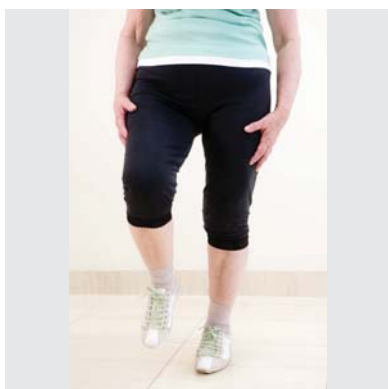


2. Zginemy kolana do ok. 20 – 30 stopni, kolana nie mogą schodzić się do środka,
3. Przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę w wolnym tempie .
4. Powrót do pozycji wyjściowej

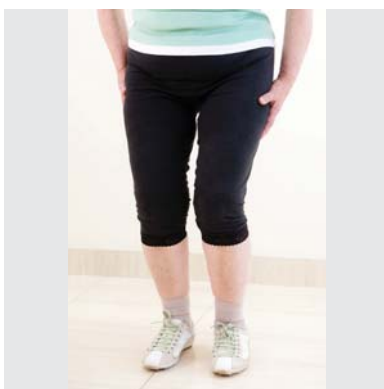


IV. TRENING STABILIZACJI

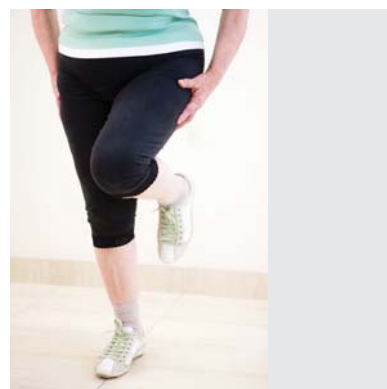
BALANS W MINI PRZYSIADZIE Z ODERWANIEM JEDNEJ STOPY



1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste

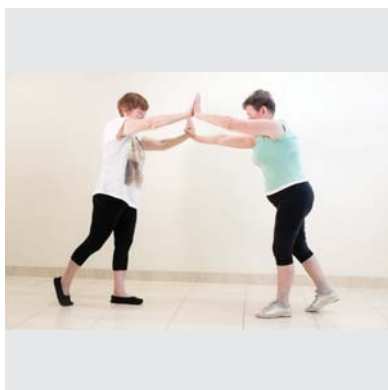


2. Zginamy kolana do ok. 20 – 30 stopni, kolana nie mogą schodzić się do środka,



3. Przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę w wolnym tempie, drugą stopę odrywamy od podłoża i liczymy do 3.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

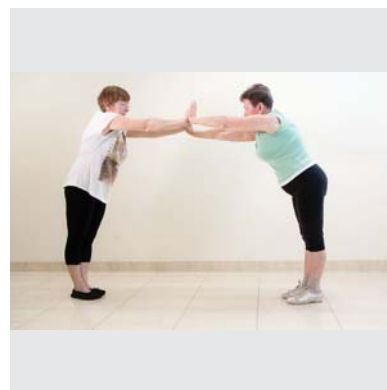
PODPÓR W PARACH



1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.



2. Zgięcie ramion do 90 stopni, łokieć lekko ugięty, dłonie opierają się o partnera.

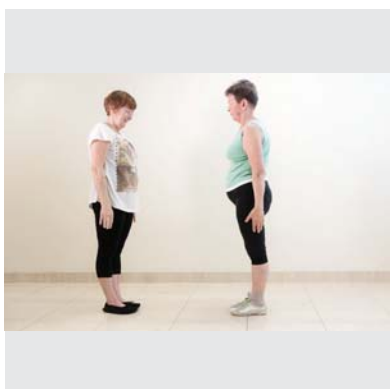


3. Krok w tył, sylwetka prosta, część ciężaru ciała opiera się na dłoniach partnera.
4. Utrzymujemy 3 sek.

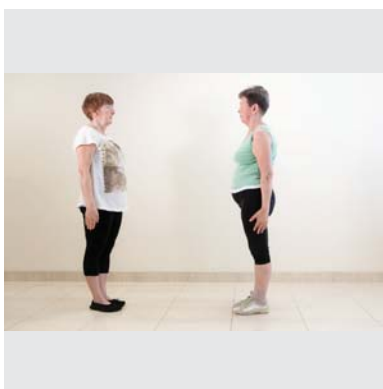


IV. TRENING STABILIZACJI

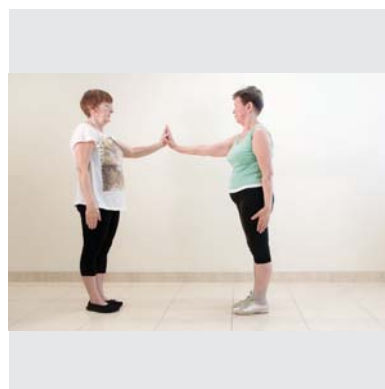
PODPÓR W PARACH Z JEDNĄ DŁONIĄ



5. Wracamy do pozycji swobodnej.

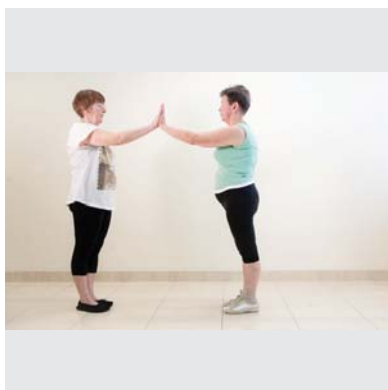


1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.

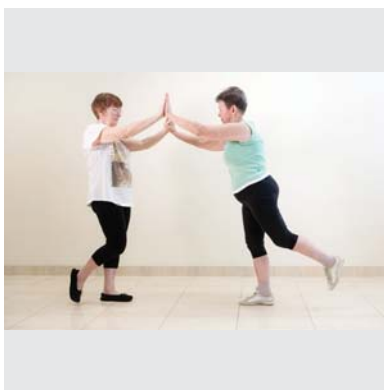


2. Zgięcie ramion do 90 stopni, łokieć lekko ugięty, dłonie opierają się o partnera.

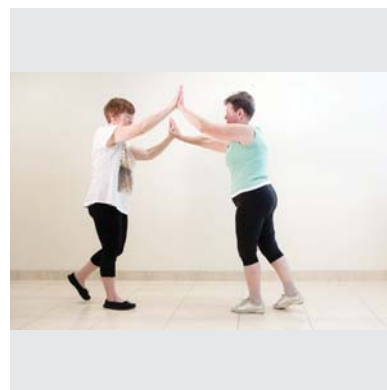
PODPÓR W PARACH NA JEDNEJ NODZE



3. Krok w tył, sylwetka prosta, część ciężaru ciała opiera się na dłoniach partnera.
4. Odrzynamy lewą rękę, partner prawą, utrzymujemy 3 sek, druga strona tak samo.



1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.

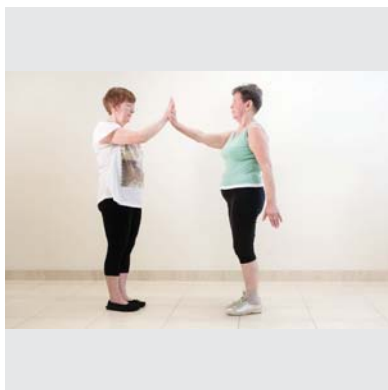


2. Zgięcie ramion do 90 stopni, łokieć lekko ugięty, dłonie opierają się o partnera.

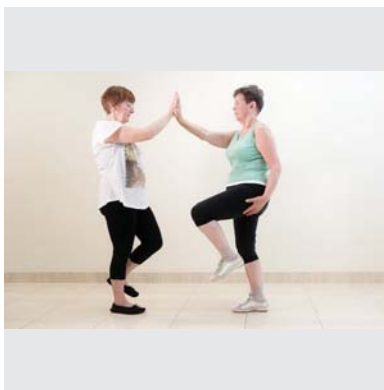


IV. TRENING STABILIZACJI

PODPÓR W PARACH Z JEDNĄ DŁONIĄ NA JEDNEJ NODZE

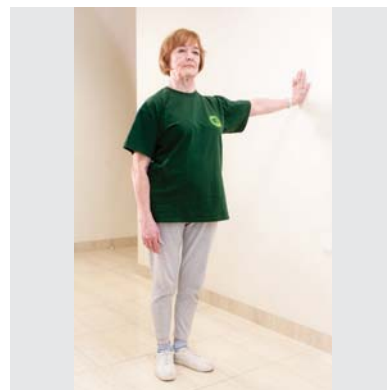


1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.
2. Zgięcie ramion do 90 stopni, łokieć lekko ugięty, dłonie opierają się o partnera.



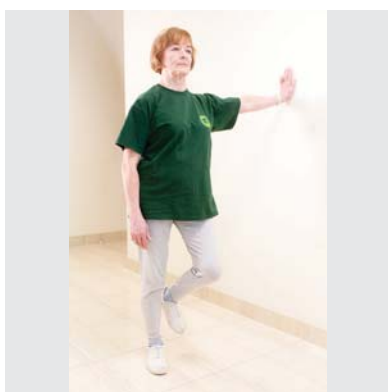
3. Sylwetka prosta, odrywamy lewą nogę i prawą dłoń, partner prawą nogę i lewą dłoń

PODPÓR BOKIEM O ŚCIANĘ NA JEDNEJ NODZE.

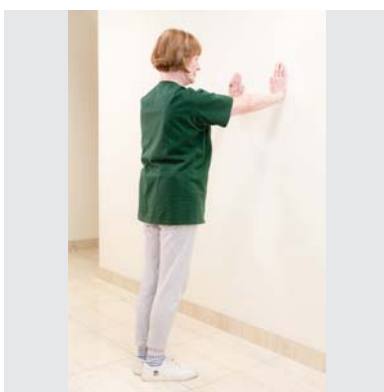


1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.

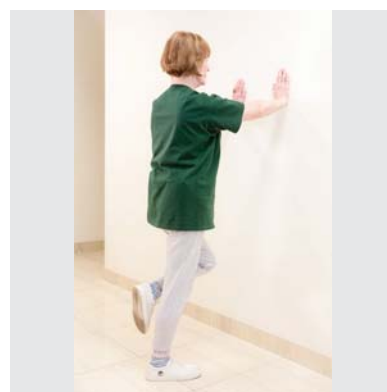
PODPÓR PRZODEM O ŚCIANĘ NA JEDNEJ NODZE.



2. Ręka odwiedzona do 90 stopni, łokieć lekko ugięty, dłoń oparta o ścianę
3. Odrywamy stopę od podłogi od strony ściany.
4. Staramy się utrzymać 3 sek, pilnujemy żeby kolano nie zeszło się do środka,



5. Powrót do pozycji wyjściowej.

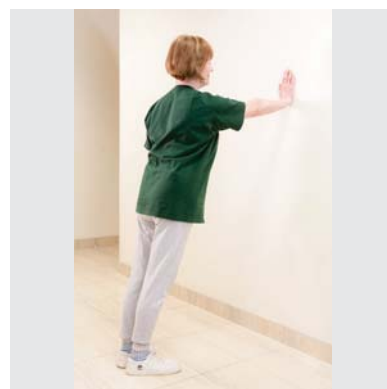
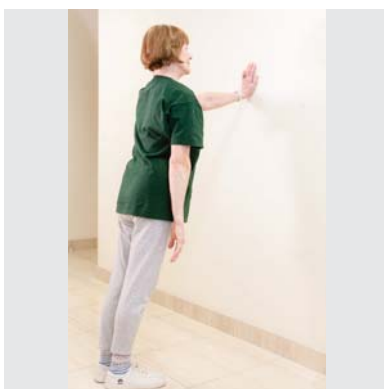


1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.



IV. TRENING STABILIZACJI

PODPÓR PRZODEM O ŚCIANĘ Z JEDNĄ RĘKĄ.

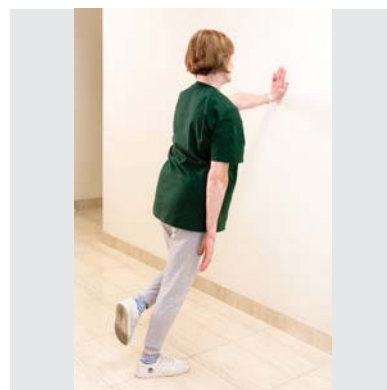
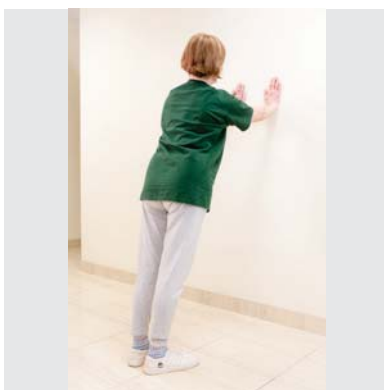
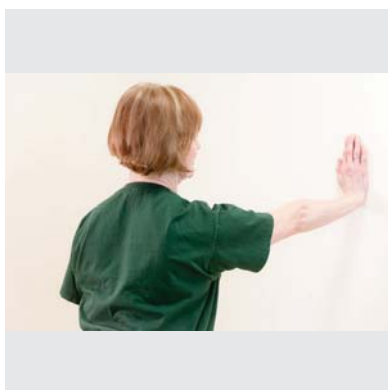


2. Ręce zgięte do 90 stopni, łokcie lekko ugięte, dłonie oparte o ścianę
3. Odrywamy stopę od podłogi.
4. Staramy się utrzymać 3 sek , pilnujemy żeby kolano nie zeszło się do środka,
5. Powrót do pozycji wyjściowej

1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.
2. Ręce zgięte do 90 stopni, łokcie lekko ugięte, dłonie oparte o ścianę

3. Krok w tył , ciężar ciała częściowo znajduje się na dłoniach
- 4.

PODPÓR PRZODEM O ŚCIANĘ Z JEDNĄ RĘKĄ NA JEDNEJ NODZE .



4. Odrywamy jedną rękę , staramy się utrzymać 3 sek ,
5. Powrót do pozycji wyjściowej

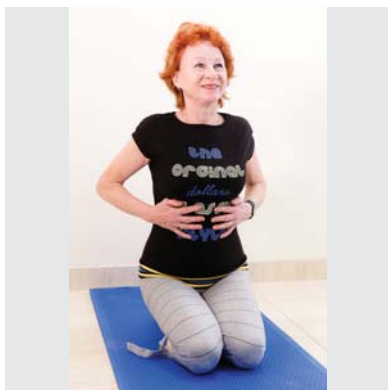
1. Stopy na szerokość bioder na wprost, kolana lekko ugięte, plecy proste, wzrok na wprost.
2. Ręce zgięte do 90 stopni, łokcie lekko ugięte, dłonie oparte o ścianę

3. Odrywamy prawą dłoń od ściany i lewą stopę od podłogi.
4. Staramy się utrzymać 3 sek, pilnujemy żeby kolano nie schodziło się do środka
5. Powrót do pozycji wyjściowej



V. PILATES

ODDYCHANIE

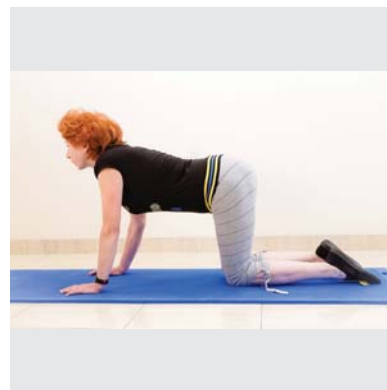


1. Usiądź na piętach. Wyprostuj plecy. Dłonie połóż na klatce piersiowej z boku.

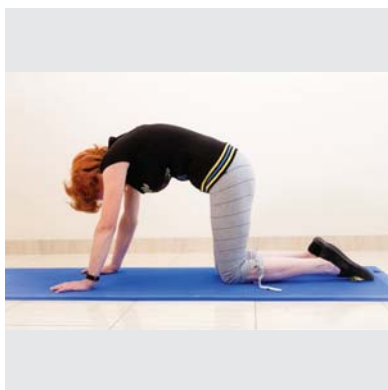


2. Wykonaj wdech tak abyś poczuł, że klatka piersiowa rozszerza się na boki.
3. Zrób pięć takich wdechów.

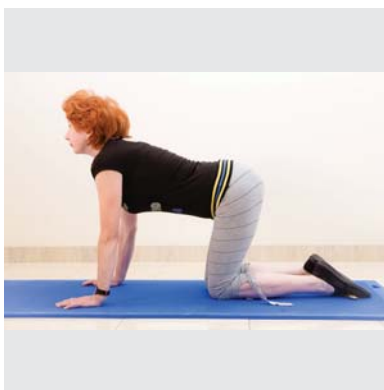
KOCI GRZBIET



1. Przechodzimy do klęku podpartego. Dłonie na szerokość barków.

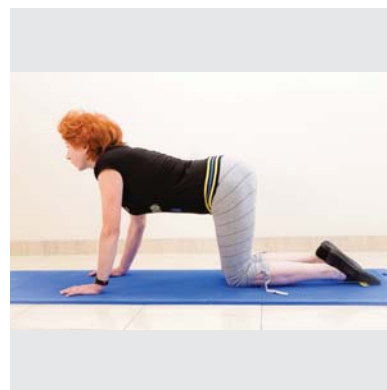


2. Pochyl głowę do dołu i wypchnij plecy do góry.



3. Podniś głowę do góry a brzuch wypchnij w kierunku podłogi.
4. Ćwiczenie wykonaj powoli.

UNOSZENIE RAMION

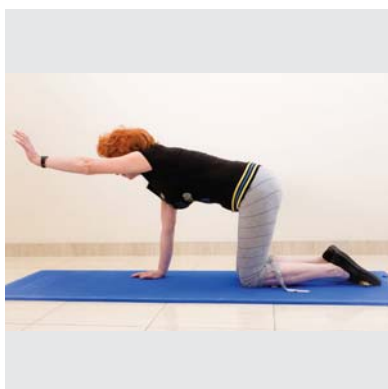


1. Klęk podparty. Napięte mięśnie brzucha.

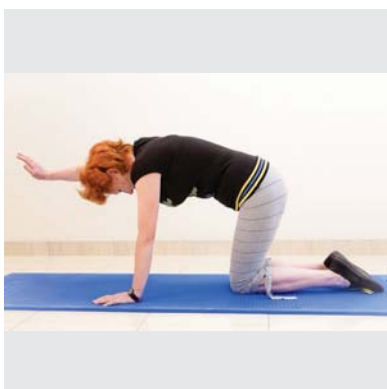


V. PILATES

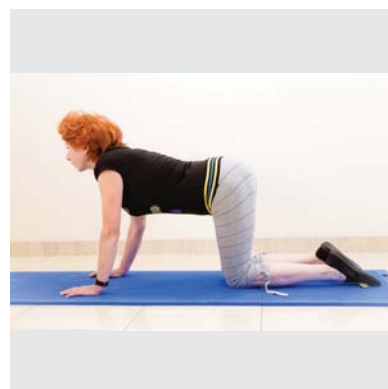
WYPROST NOGI W TYŁ



2. Unieś do góry prawą rękę do poziomu barków i opuść z powrotem.



3. Unieś do góry lewą rękę do poziomu barków i opuść z powrotem.



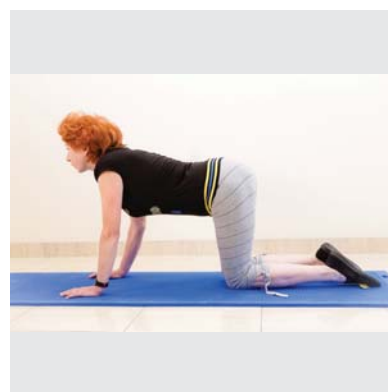
1. Klęk podparty. Utrzymaj plecy prosto.



2. Wyprostuj prawą nogę w tył. Ale nie podnoś jej w kierunku sufitu.
3. Powrót do klęku podpartego.



4. Wyprostuj lewą nogę w tył. Staraj się utrzymać równowagę.



1. Pozostań w klęku podpartym. Połączymy teraz dwa wcześniejsze ćwiczenia.



V. PILATES

SIAD JAPOŃSKI



2. Jednocześnie wyprostuj prawą rękę do poziomu barków i lewą nogę wypchnij w tył.
3. Utrzymaj przez 3 sekundy i wróć do klęku.

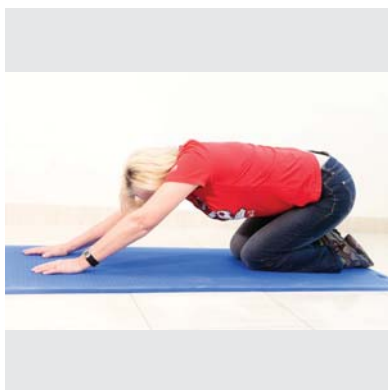


4. Teraz wyprostuj lewą ręką i prawą nogę. Utrzymaj równowagę.



1. Usiądź na piętach i wyciągnij ramion przed siebie.

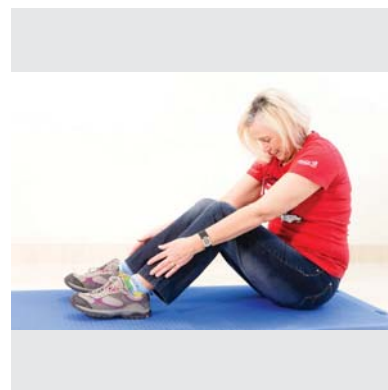
SIAD Z UGIĘTYMI KOLANAMI



1. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund.



1. Zaczynamy od siadu prostego. Następnie zegnij kolana. Chwyć się za łydki. Wyciągnij się mocno do góry.



2. Zaczynj zginać kręgosłup od odcinka szyjnego, potem piersiowy i lędźwiowy. Plecy się zaokrąglają.

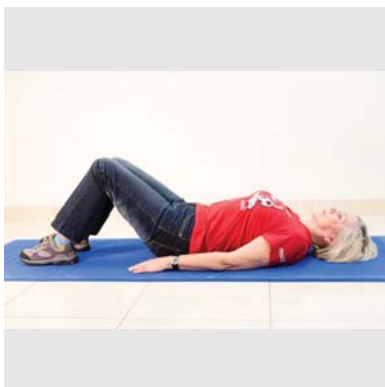


V. PILATES

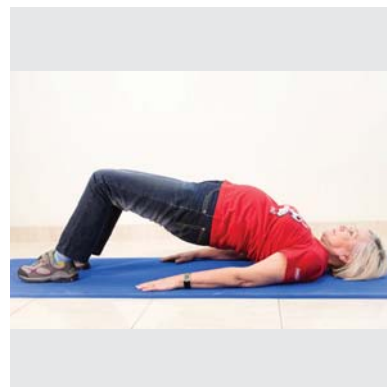
UNOSZENIE POŚLADKÓW



3. Od odcinka lędźwiowego zaczynasz się prostować. Wyciągasz się stopniowo do góry aż poczujesz, że twój kręgosłup jest wyprostowany.

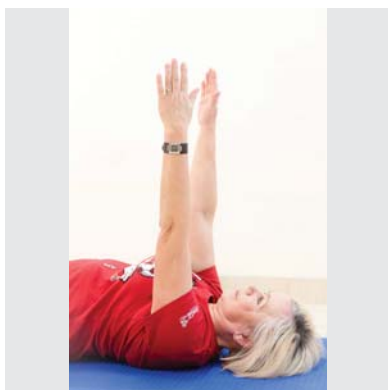


1. Przejdź do leżenia na plecach. Nogi ugięte w kolanach. Stopy rozstawione na szerokość bioder.



2. Unosimy do góry miednicę. Utrzymaj przez 3 sekundy i opuść powoli na dół.

WCISKANIE BARKÓW

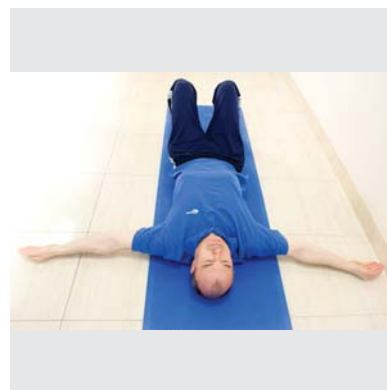


1. Nadal zostajesz w pozycji na plecach. Nogi ugięte w kolanach. Ramiona uniesione do góry.



2. Dociśnij barki w kierunku podłogi. Staraj się nie zginać ramion w łokciach.
3. Utrzymaj napięte mięśnie brzucha.

ODWODZENIE RAMION

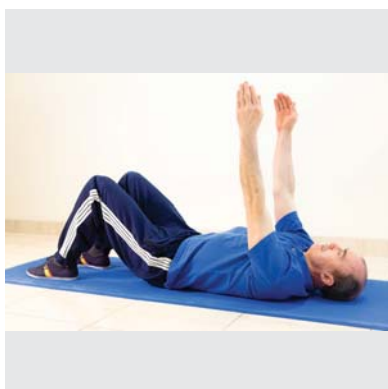


1. W leżeniu na plecach. Ugięte nogi w kolanach. Ramiona kładziemy do boku. W tym czasie wykonaj wdech.

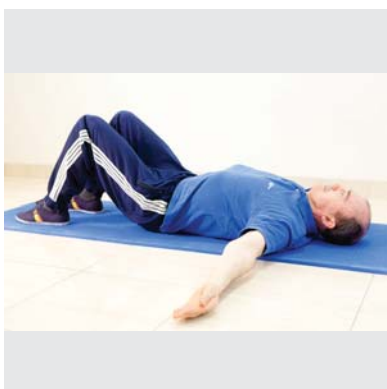


V. PILATES

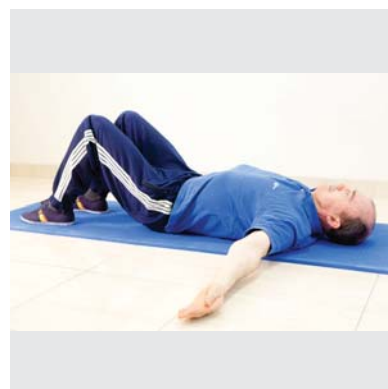
UNOSZENIE NOGI



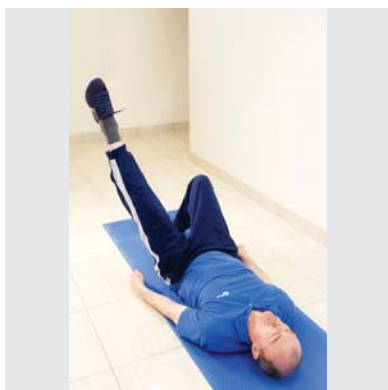
2. Wykonaj ruch ramion do góry. Łączymy dłonie nad klatką piersiową. W czasie ruchu wykonaj wydech.



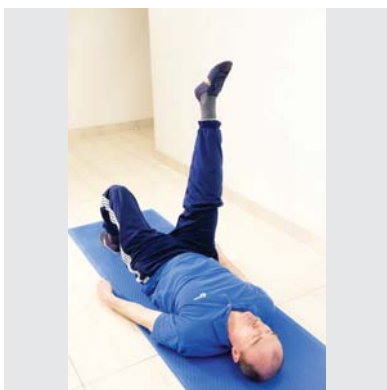
3. Ramiona opuszczamy do pozycji wyjściowej. W czasie ćwiczenia napnij mięśnie brzucha.



1. Pozycja wyjściowa w leżeniu na plecach. Ramiona wzdłuż ciała. Prawa noga zgięta w kolanie.



3. Lewą nogę unieś do góry, opuść do poziomu kolana i półkołem podnieś znowu w górę.

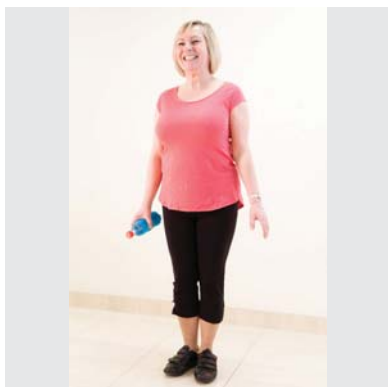


4. Po kilku powtórzeniach zmień nogę. To samo wykonaj prawą nogą.

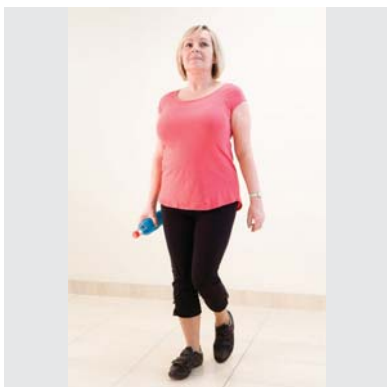


VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

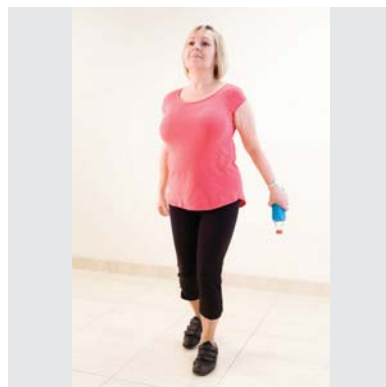
MARSZ W PRZÓD I W TYŁ



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni

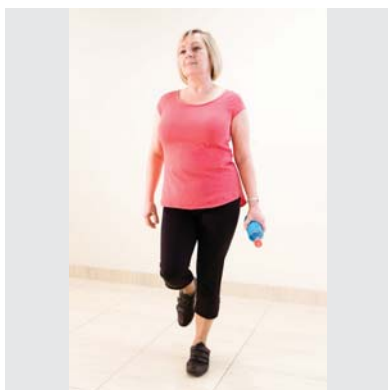


2. 4 kroki do przodu



3. Butelka w lewą dłoń

MARSZ W BOK



4. 4 kroki do tyłu



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni

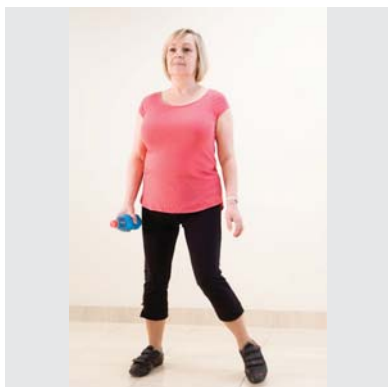


2. 4 kroki bokiem w prawo

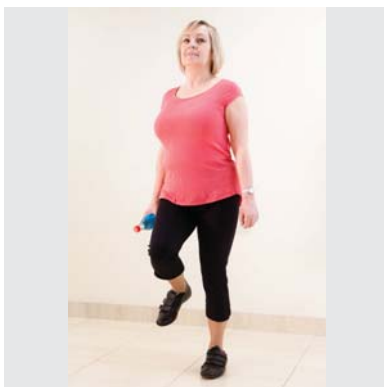


VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

MARSZ W BOK Z UGIĘCIEM BIODRA



3. Butelka w lewą dłoń
4. 4 kroki bokiem w lewo

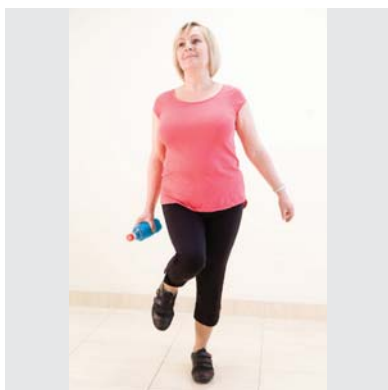


1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni

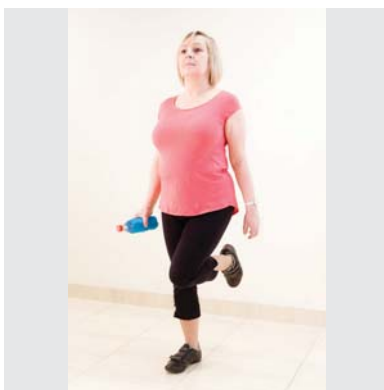


2. 4 kroki bokiem w prawo, przy ostatnim kroku uginamy lewą nogę w biodrze i kolanie do 90 stopni
3. Butelka w lewą dłoń

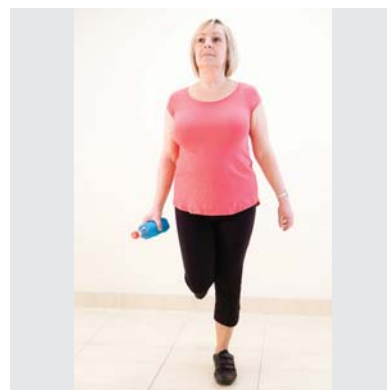
MARSZ W BOK Z UGIĘCIEM KOLANA



4. 4 kroki bokiem w lewo, przy ostatnim kroku uginamy prawą nogę w biodrze i kolanie do 90 stopni



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni
2. 4 kroki bokiem w prawo, przy ostatnim kroku uginamy lewą nogę w kolanie do 90 stopni, biodro w pozycji neutralnej
3. Butelka w lewą dłoń

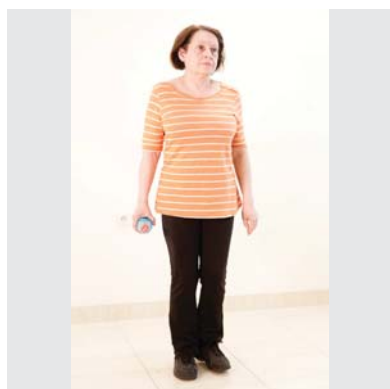


4. 4 kroki bokiem w lewo, przy ostatnim kroku uginamy prawą nogę w kolanie do 90 stopni, biodro w pozycji neutralnej

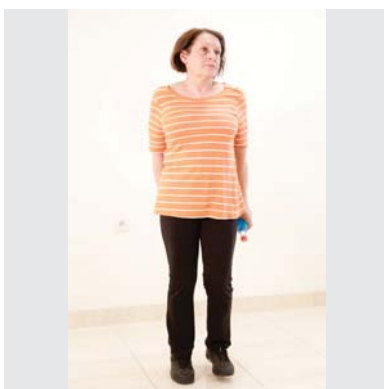


VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

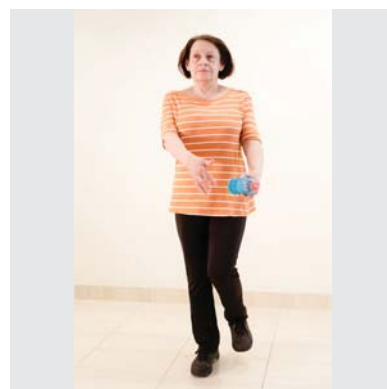
MARSZ Z PRZEKŁADANIEM BUTELKI ZA PLECAMI



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni

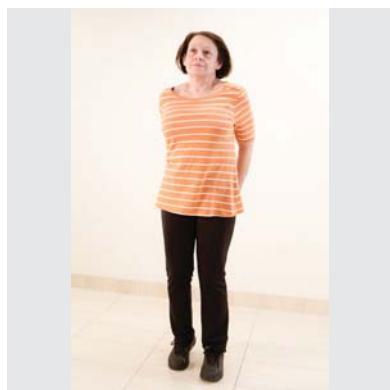


2. Przekładamy butelkę za plecami w lewą dłoń

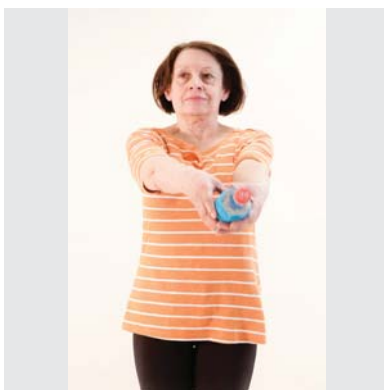


3. Butelką przekładamy w prawą dłoń przed sobą.

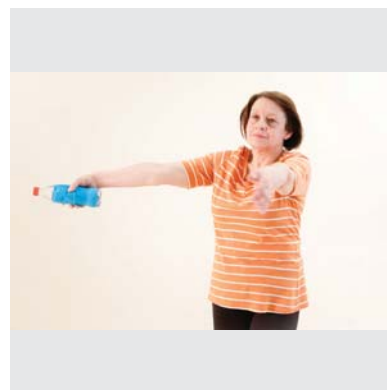
MARSZ W PRZEKŁADANIEM BUTELKI PRZED SOBĄ



4. 3 powtórzenia
5. Zmiana druga strona



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni

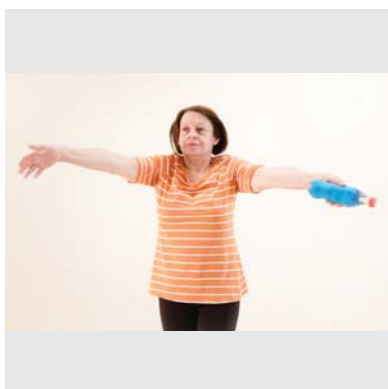


2. Ramiona odwiedzione do 90 stopni

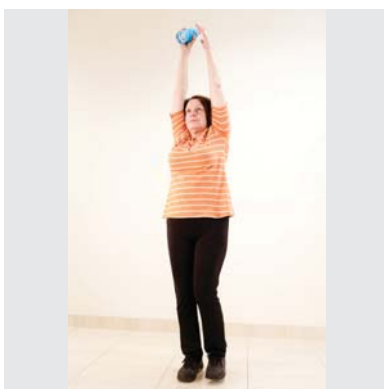


VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

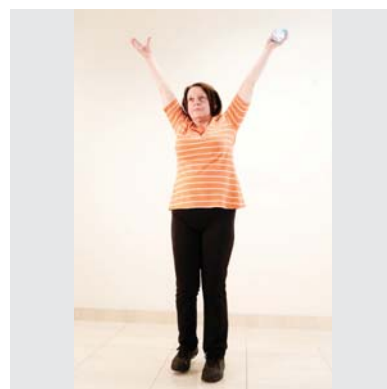
MARSZ Z PRZEKŁADANIEM BUTELKI NAD GŁOWĄ



3. Przekładamy butelkę z dłoni do dłoni przed sobą na wysokości twarzy.

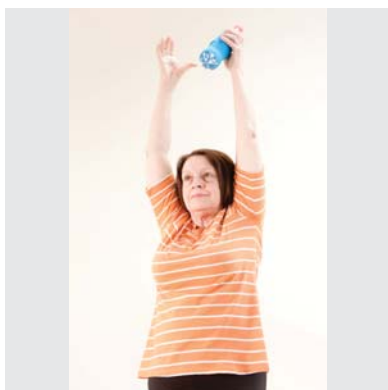


1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni



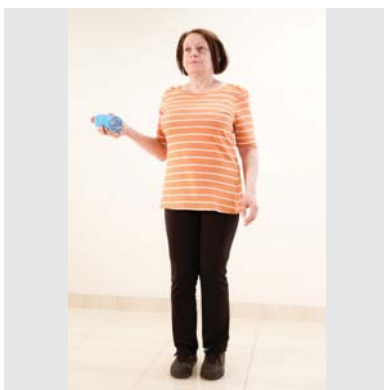
2. Odwodzimy ramiona do 180 stopni

MARSZ Z WSTRZĄSIANIEM BUTELKI NA BOKI

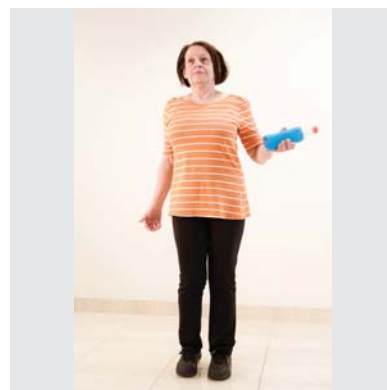


3. Przekładamy butelkę nad głowę do lewej dłoni i opuszczamy ramiona do dołu

4. Następnie druga strona to samo.



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni



2. Łokieć zgięty do 90 stopni, dotyka tułowia, przedramię odwrócone na zewnątrz., butelka wypełniona wodą do połowy .

3. Szybkie ruchy w kierunku brzucha i na zewnątrz tak aby woda w butelce była cały czas w ruchu, łokcia nie odrywamy od tułowia

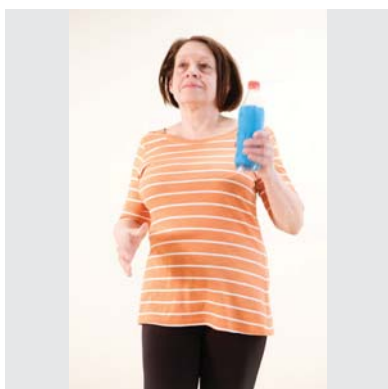
4. Wykonujemy ćwiczenie 10 sek.

5. Druga strona to samo



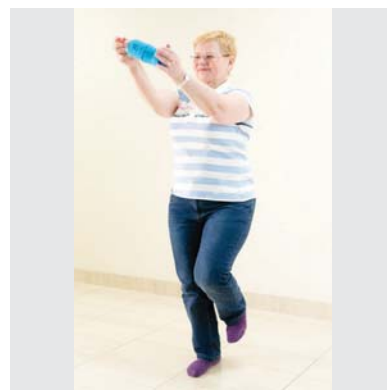
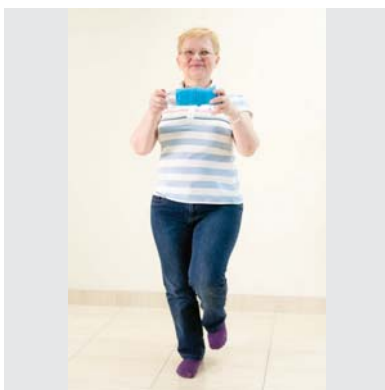
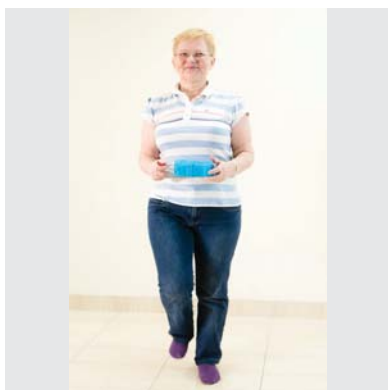
VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

MARSZ Z WSTRZĄSANIEM BUTELKI GÓRA DÓŁ



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni
2. Łokieć zgięty do 90 stopni, dotyka tułowia, przedramię w pozycji neutralnej, butelka wypełniona wodą do połowy.
3. Szybkie ruchy w kierunku sufitu i podłogi aby woda w butelce była cały czas w ruchu, łokcia nie odrywamy od tułowia, ruch jest w stawie łokciowym.
4. Wykonujemy ćwiczenie 10 sek.
5. Druga strona to samo

MARSZ W MIEJSCU Z UNOSZENIEM BUTELKI PRZED SOBĄ

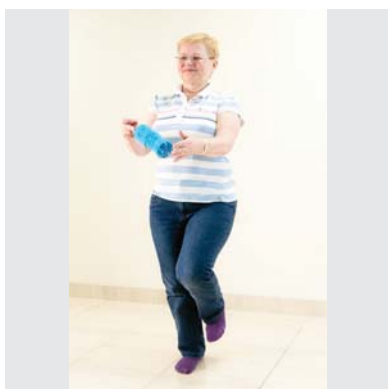


1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, dłonie trzymają butelkę w poziomie, łokcie zgięte w 90 stopniach.
2. Unoszenie ramion do 90 stopni z wyprostem w stawie łokciowym przed sobą.
3. Powrót do pozycji wyjściowej



VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

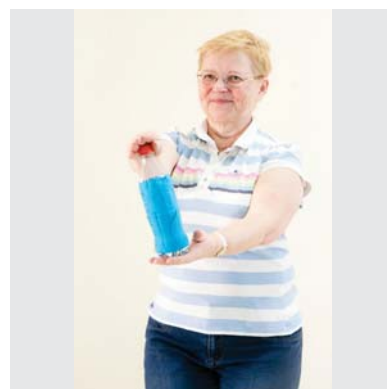
MARSZ W MIEJSCU Z ROTACJĄ RAMION



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost.

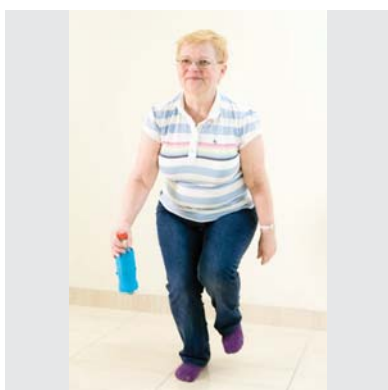


2. Ramiona uniesione do 90 stopni, butelka skierowana do góry, prawa dłoń od góry na butelce, lewa dłoń na spodzie butelki.

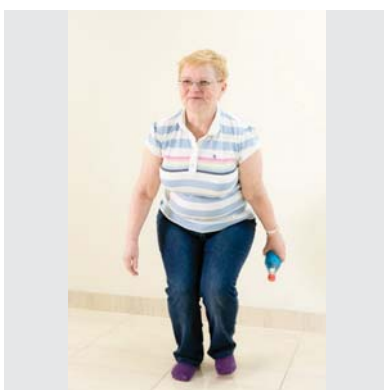


3. Rotujemy ramiona, butelka skierowana do podłogi
4. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost

MARSZ W MIEJSCU Z ZEJŚCIEM DO PÓŁPRZYSIADU



1. Maszerując robimy półprzysiad uginając kolana, ruch podobny do siadania na krzesło.



2. Kolana nie mogą zejść się do środka.

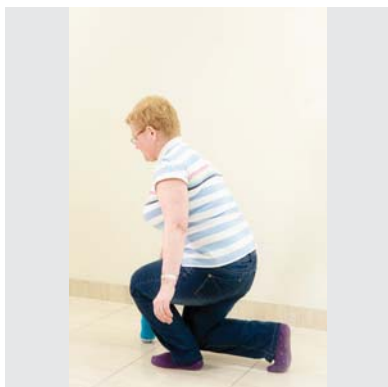


3. Wracamy do pozycji wyjściowej cały czas w marszu.



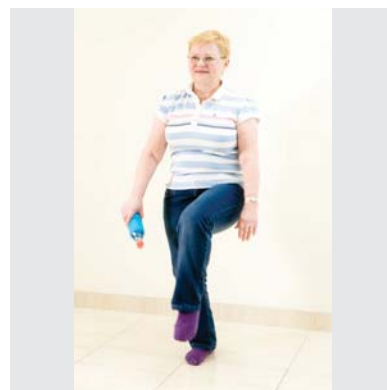
VI. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

MARSZ Z ODŁOŻENIEM BUTELKI.



1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni
2. 4 kroki w przód, odkładamy butelkę z lewej strony na podłogę poprzez zgięcie w kolanie i w biodrze, plecy zostają proste.
3. Nie pochylamy się do przodu.
4. 4 kroki w tył bez butelki
5. 4 kroki w przód, podnosimy butelkę z prawej strony z podłogi uginając kolano i biodro .
6. 4 kroki w tył.

MARSZ Z PRZEŁOŻENIEM BUTELKI POD KOLANEM

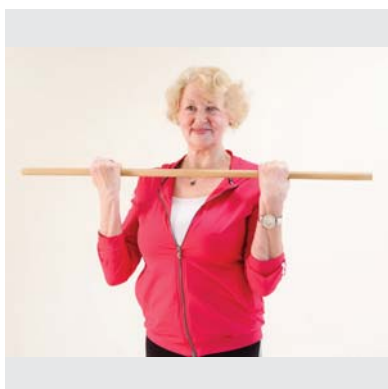


1. Marsz w miejscu, plecy proste, wzrok na wprost, butelka w prawej dłoni..
2. Przekładamy butelkę pod lewym kolaniem do lewej dłoni
3. Druga strona to samo

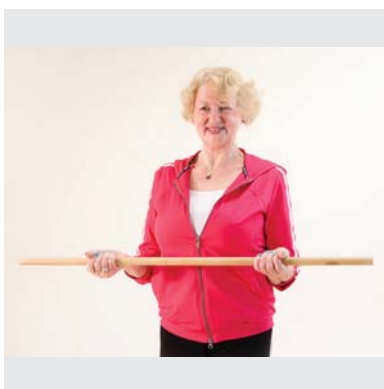


VII. TRENING KOŃCZYN GÓRNYCH

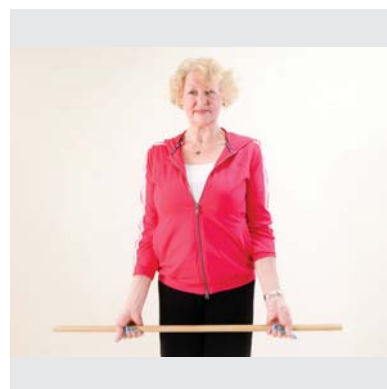
BICEPS



1. Do ćwiczenia potrzebny będzie kijek. Chwytny go oburącz. Ramiona rozluźnione wzdłuż ciała.

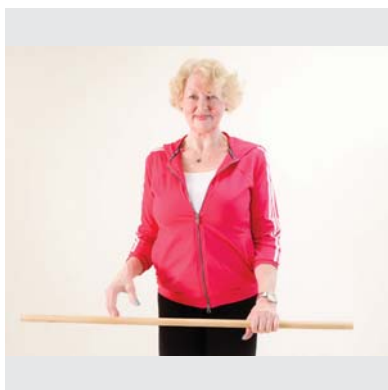


2. Zginamy łokcie i podciągamy kijek do klatki piersiowej.

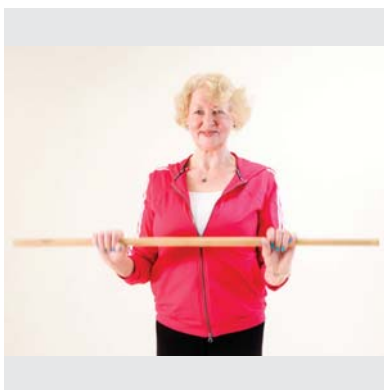


3. Opuszczamy ramiona w dół.

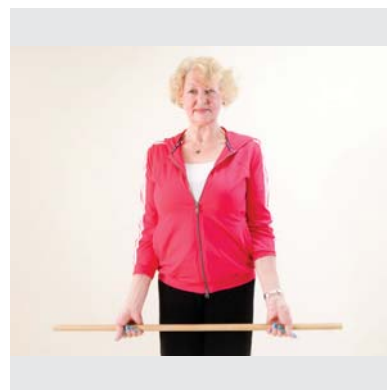
BICEPS NACHWYTEM



1. Chwytny kijek od góry tzw. nachwytem.



2. Zginamy łokcie i podciągamy kijek do klatki piersiowej.

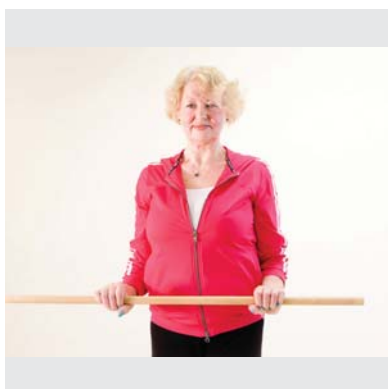


3. Opuszczamy ramiona w dół.

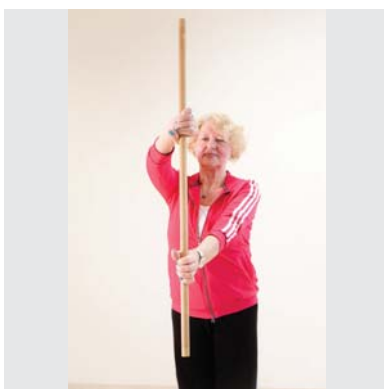


VII. TRENING KOŃCZYN GÓRNYCH

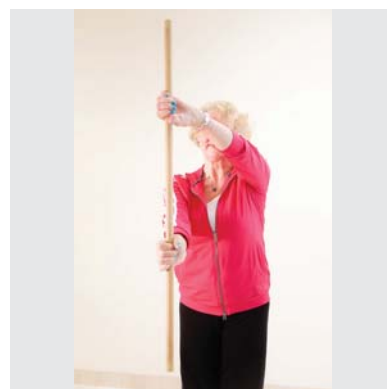
KIJ W PRZÓD



1. Kij trzymaj nachwytem.
Ramiona wzdłuż ciała.

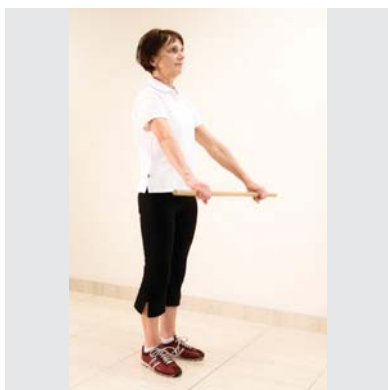


2. Wyprostuj ramiona przed
siebie obracając kij do pionu.
Prawa ręka od góry.
3. Opuść ramiona w dół.

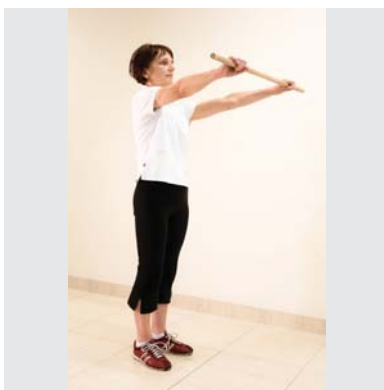


4. Unieś ramiona przed siebie
obracając kijek do pionu.
Tym razem lewa ręka od
góry.

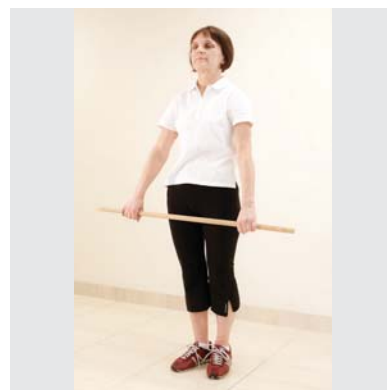
MIĘŚIEŃ NARAMIENNY



1. Kij trzymaj nachwytem.
Ramiona wzdłuż ciała.



2. Unieś kijek do poziomu
barków.

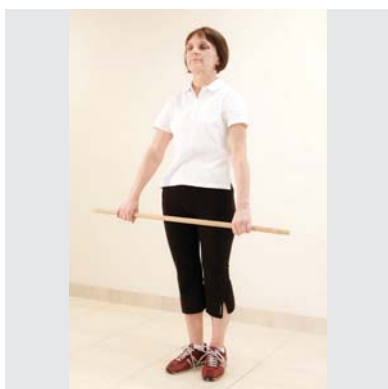


3. Opuść ramiona wzdłuż ciała.

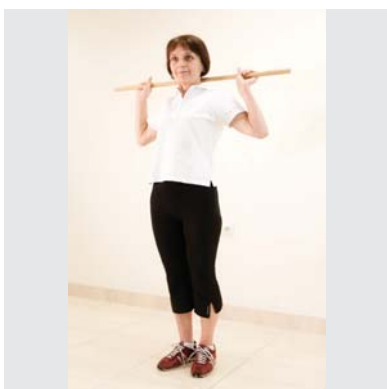


VII. TRENING KOŃCZYN GÓRNYCH

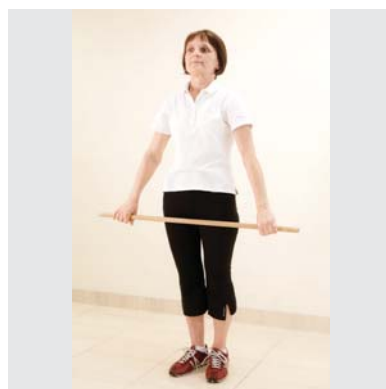
KIJ ZA GŁOWĘ



1. Zaczynamy trzymając kijek na dole.

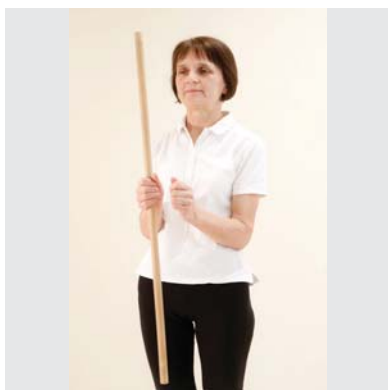


2. Unosimy go następnie do góry nad głowę i opuszczamy za głowę. Staraj się nie zginać głowy. Patrz cały czas przed siebie.

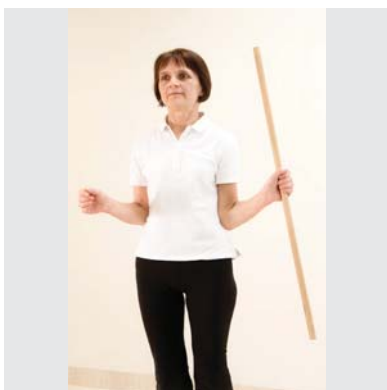


3. Przenosimy kijek zza głowy z powrotem na dół.

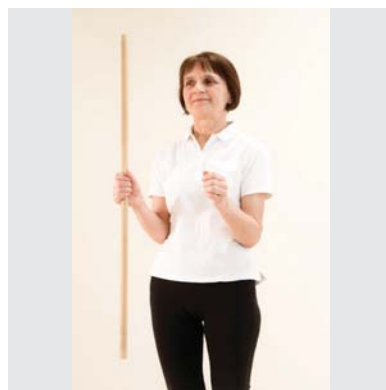
MIĘSIEN PODGRZEBIENIOWY



1. Ramiona wzdłuż ciała, łokcie zgięte. Kijek trzymamy w prawej dłoni w pionie. Dłonie blisko siebie.



2. Oddalamy dłonie od siebie, kijek idzie za zewnątrz. Łokcie staraj się utrzymać blisko ciała.

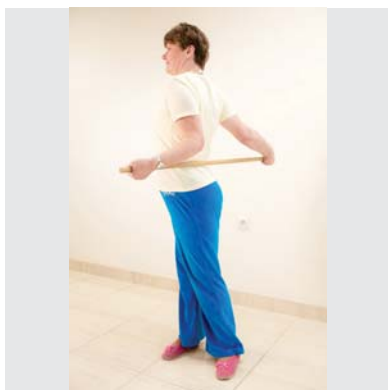


3. Łączymy dłonie i przykładamy kijek do drugiej dłoni. Dłonie oddalamy od siebie. Kijek jest już po drugiej stronie.

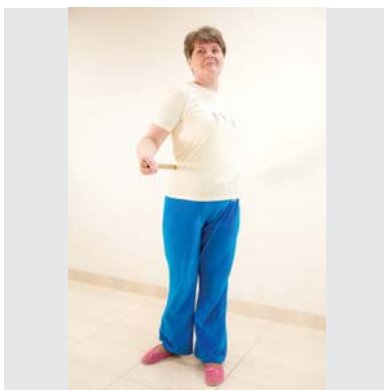


VII. TRENING KOŃCZYN GÓRNYCH

ROTACJA TUŁOWIA Z KIJEM

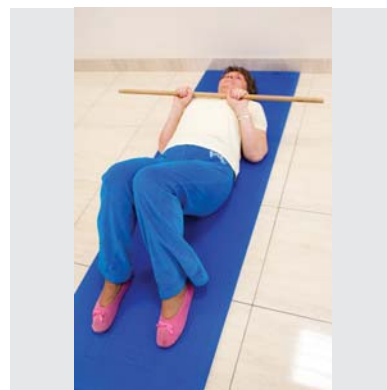


1. Kijek przekładamy za plecy i trzymamy tylko na końcach.
2. Wykonaj skręt tułowia w prawą stronę.



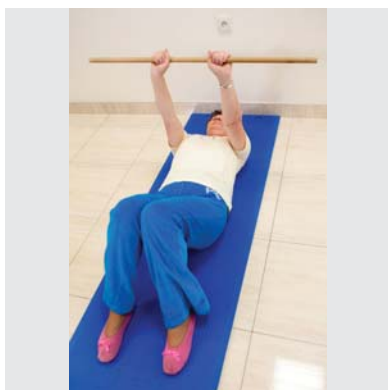
3. To samo ćwiczenie w lewą stronę

MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

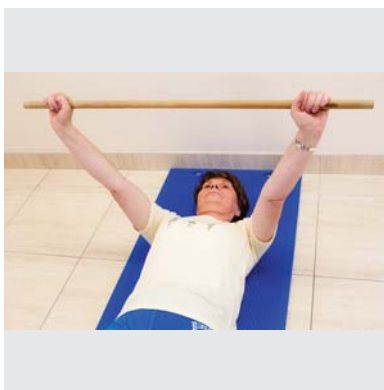


1. Połóż się na plecach, nogi zgięte w kolanach. Kij trzymaj nad głową. Dłonie blisko siebie.
2. Opuść kij na klatkę piersiową.

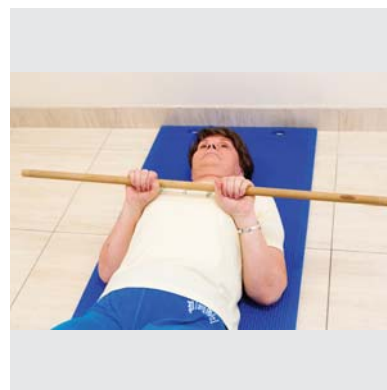
SZEROKI CHWYT



3. Wyprostuj jednocześnie ramiona i unieś kij nad klatkę piersiową.



1. Pozycja wyjściowa na plecach. Kolana ugięte. Chwyć kijek szerokim uchwytem.
2. Kijek leży na klatce piersiowej.

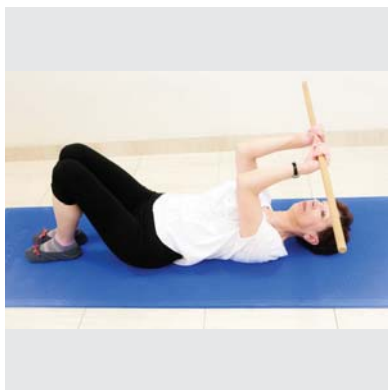


3. Wyprostuj jednocześnie ramiona i unieś kij nad klatkę piersiową.

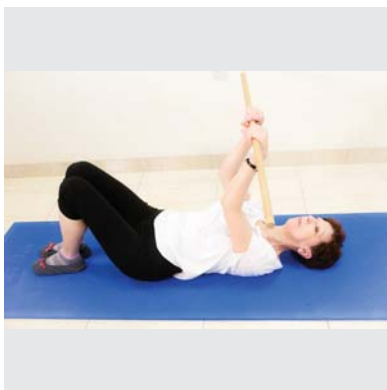


VII. TRENING KOŃCZYN GÓRNYCH

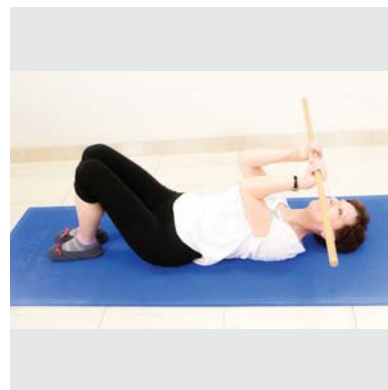
TRICEPS



1. W leżenie na plecach. Kolana ugięte. Kijek trzymaj wąskim chwytem. Łokcie zgięte.

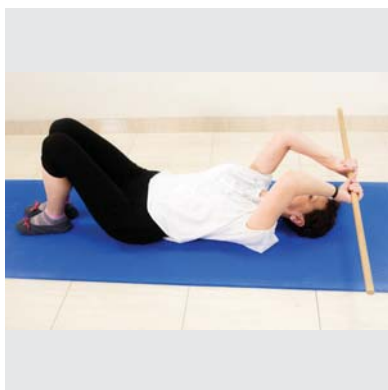


2. Wyprostuj łokcie unosząc jednocześnie kijek nad głowę.



3. Zegnij łokcie opuszczając kijek w dół. Łokcie powinny być przez cały czas w tym samym miejscu.

KIJ ZA GŁOWĘ



1. W leżeniu na plecach. Kolana ugięte. Trzymaj kij wąskim chwytem. Łokcie zgięte.

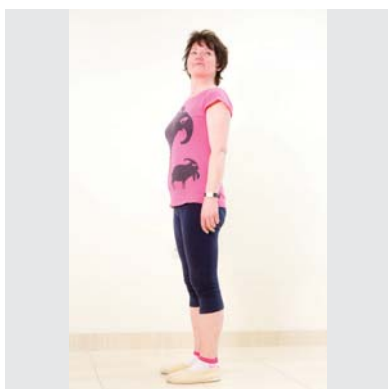


2. Przenieś kij za głowę utrzymując łokcie przez cały czas zgięte.

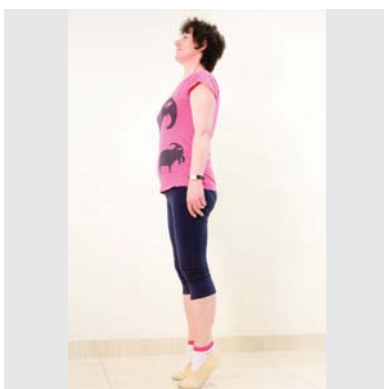


VIII.TRENING KOŃCZYNY DOLNEJ

WSPIĘCIA NA PALCE

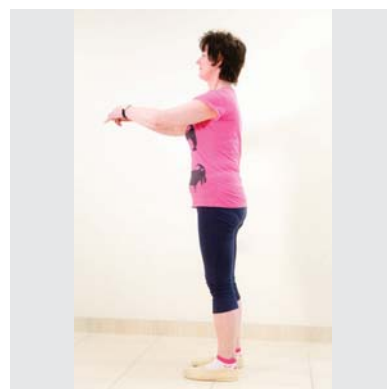


1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia



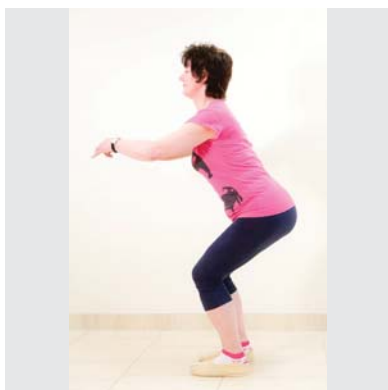
2. Wspinamy się na palce, odrywając piętę od podłogi
3. Powrót do pozycji wyjściowej

PÓŁPRZYSIAD

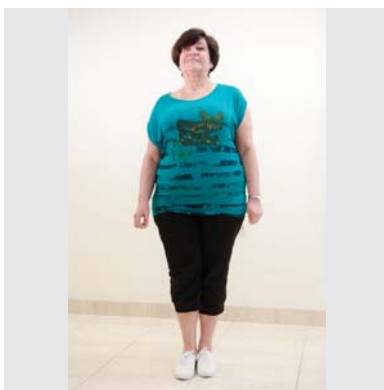


1. Stopy na wprost na szerokość bioder, plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia.

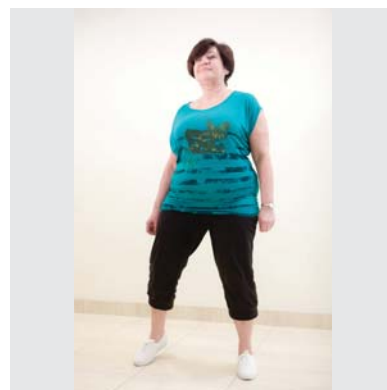
KROK W BOK



2. Zginamy się w biodrach i uginamy kolana do 60 stopni, tak jakbyśmy chcieli usiąść na krzesło.
3. Kolana nie mogą schodzić się do środka.
4. Powrót do pozycji wyjściowej



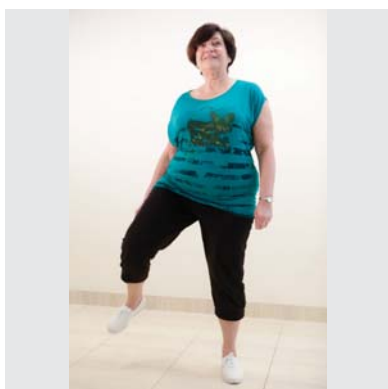
1. Pozycja swobodna, dłonie wzdłuż tułowia.



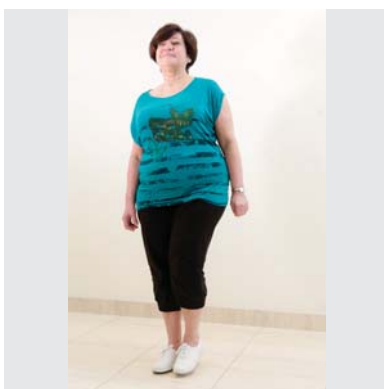
2. Zginamy prawą nogę w kolanie i w biodrze do 90 stopni, robiąc jednocześnie krok w prawą stronę, tak jakbyśmy chcieli ominąć przeszkodę.



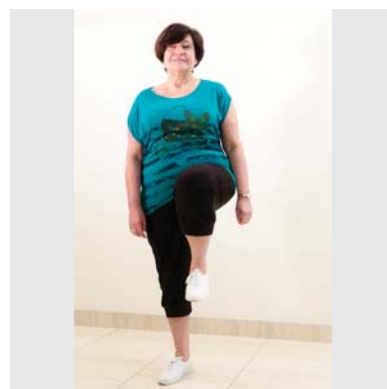
VIII.TRENING KOŃCZYNY DOLNEJ



3. Lewą nogą podąża za prawą uginając kolano i biodro do 90 stopni.

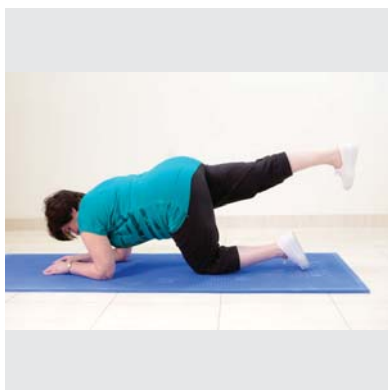


4. Łączymy stopy



5. Wykonujemy ten sam krok w przeciwnym kierunku

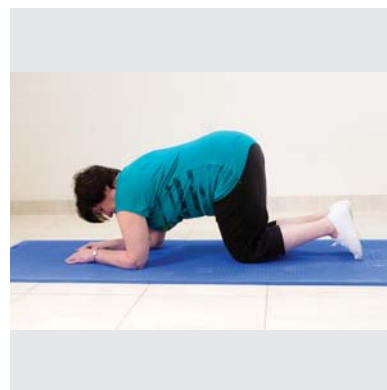
WYPROST NOGI W KLĘKU PODPARTYM



1. Klęk obunóż podparty
2. Napięty brzuch



3. Prostujemy prawą nogę w kolanie i biodrze, palce stopy skierowane do podłogi.

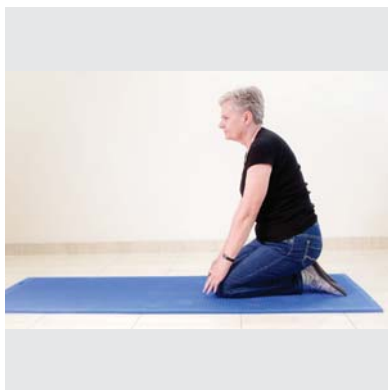


4. Nie wykonujemy ruchu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
5. Powrót do pozycji wyjściowej
6. To samo z drugiej strony

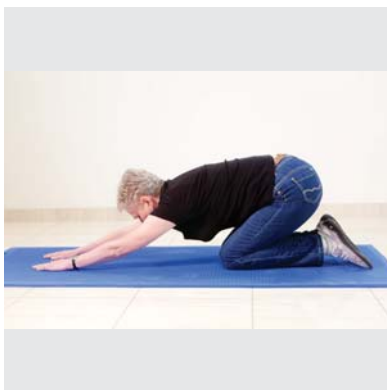


VIII.TRENING KOŃCZINY DOLNEJ

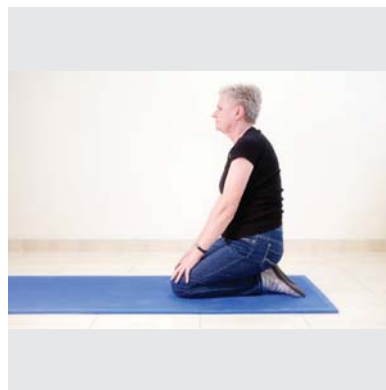
ZGIĘCIE TUŁOWIA W SIADZIE KLĘCZNYM



1. Siad klęczny plecy proste
ręce wzdłuż tułowia

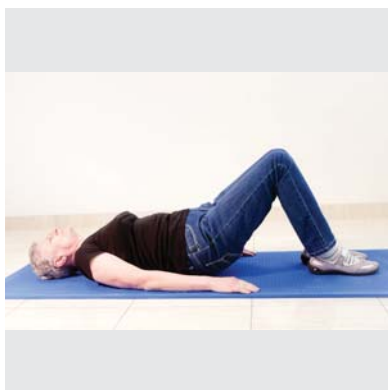


2. Kładziemy dłonie jak najdalej
na podłodze, zachowując
plecy proste i nie odrywając
pośladków od pięt.



3. Powrót do pozycji
wyjściowej

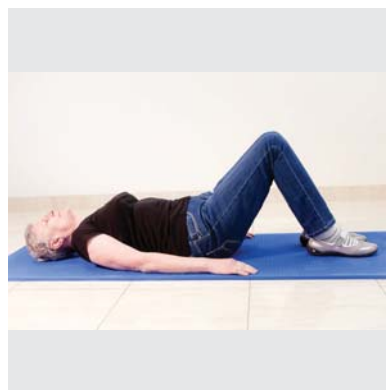
UNOSZENIE BIODER DO GÓRY



1. Leżenie tyłem z nogami
ugiętymi, stopy na podłodze
na szerokość bioder, ręce
wzdłuż tułowia.



2. Podnosimy biodra do góry
w kierunku sufitu, napinając
pośladki

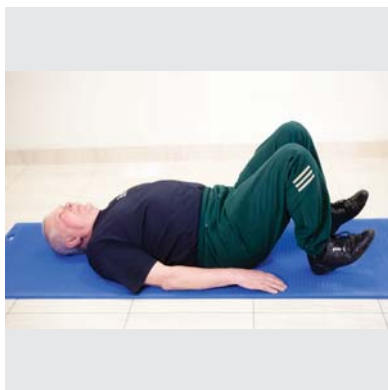


3. Powrót do pozycji
wyjściowej



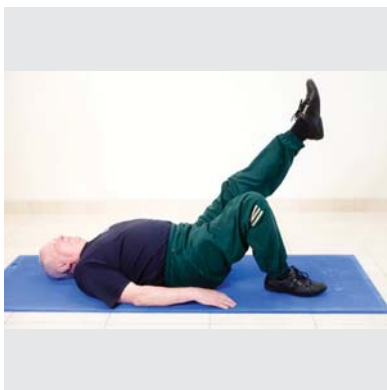
VIII.TRENING KOŃCZYNY DOLNEJ

UNOSZENIE BIODER DO GÓRY Z PALCAMI SKIEROWANYM DO SUFITU

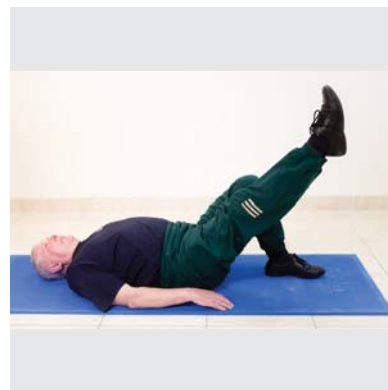


1. Leżenie tyłem z nogami ugiętymi, pięty na podłodze na szerokość bioder, palce stóp skierowane do sufitu, ręce wzdłuż tułowia.
2. Podnosimy biodra do góry w kierunku sufitu, napinając pośladki i tylną stronę mięśni ud.
3. Powrót do pozycji wyjściowej

LEŻENIE TYŁEM Z UNIESIENIEM NÓG



1. Leżenie tyłem z nogami ugiętymi do 90 stopni, stopy na podłodze na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia.

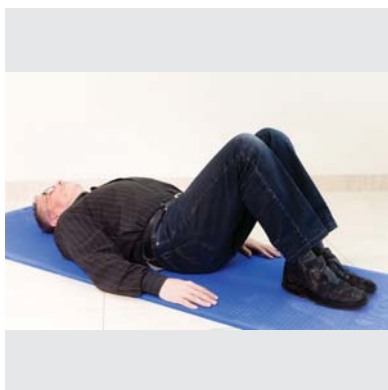


2. Prostowanie prawej nogi w kolanie, palce stóp na siebie.
3. Powrót do pozycji wyjściowej
4. To samo z drugiej strony

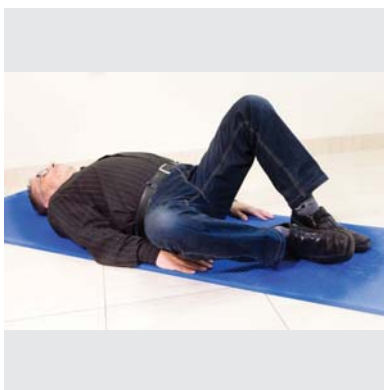


VIII.TRENING KOŃCZINY DOLNEJ

LEŻENIE TYŁEM Z ROTACJĄ ZEWNĘTRZNĄ W STAWACH BIODROWYCH



1. Leżenie tyłem z nogami ugiętymi do 90 stopni, stopy na podłodze połączone, ręce wzdłuż tułowia, kolana połączone razem



2. Odrywamy prawe kolano od lewego i dotykamy podłogi prawym kolaniem.
3. Powrót do pozycji wyjściowej
4. To samo z drugiej strony

LEŻENIE TYŁEM ŚCISKAJĄC PIŁKĘ



1. Leżenie tyłem z nogami ugiętymi do 90 stopni, stopy na podłodze połączone, ręce wzdłuż tułowia, miękka piłka pomiędzy kolanami.

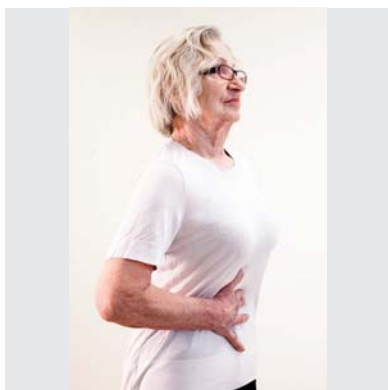


2. Ściskamy piłkę, starając się złączyć kolana.
3. Powrót do pozycji wyjściowej

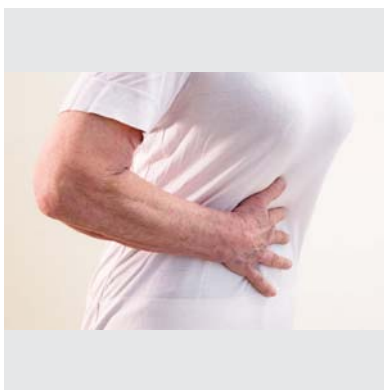


IX.WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

NAPIĘCIE MIĘŚNI BRZUCHA

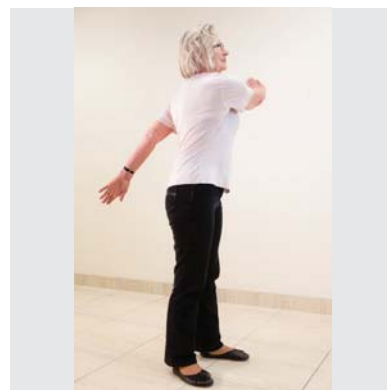


1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste, wzrok na wprost



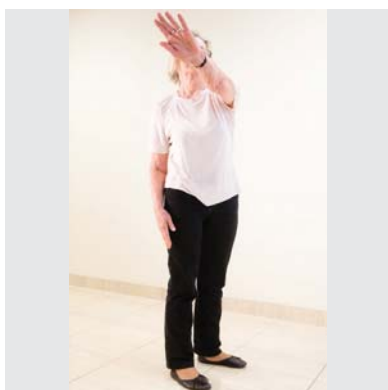
2. Jedną ręką na brzuchu.
3. Napinamy mięśnie brzucha, tak aby pępek zbliżył się do kręgosłupa.
4. Sprawdzamy ręką czy brzuch się napiął
5. Rozluźnij

SKRĘTY TUŁOWIA

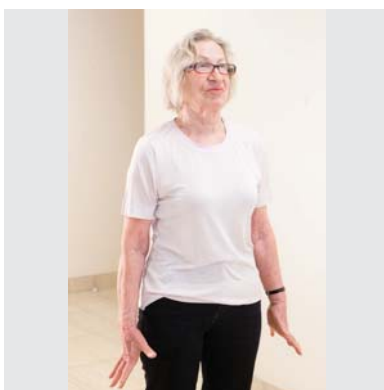


1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste, wzrok na wprost, ramiona wzdłuż tułowia.
2. Napięcie mięśni brzucha

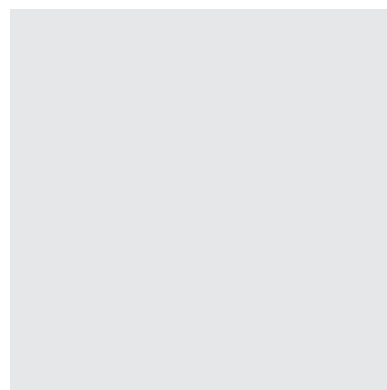
PODNOŚCENIE KOLAN DO GÓRY



3. Skręt tułowia w lewą stronę z uniesieniem prawego ramienia do 90 stopni.
4. Ramię podąża za skrętem tułowia



5. Powrót do pozycji
6. Następnie druga strona

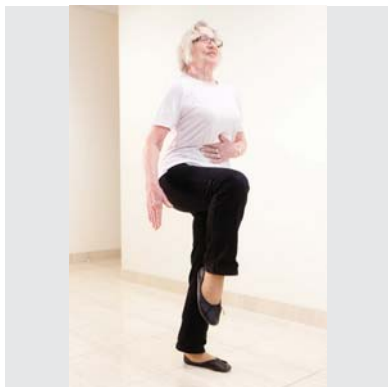


1. Stopy na szerokość bioder, plecy proste, wzrok na wprost

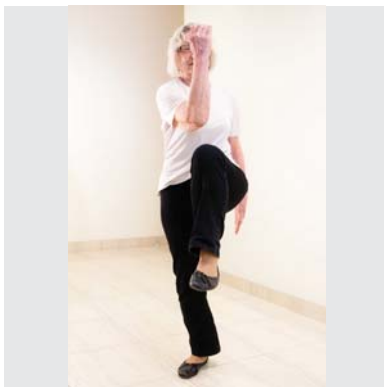


IX.WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

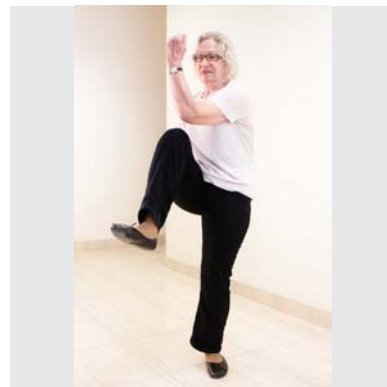
PODNOSENIE KOLAN DO GÓRY PO SKOSIE



1. Napięcie mięśni brzucha
2. Naprzemiennie podnosimy kolano na wysokość bioder.

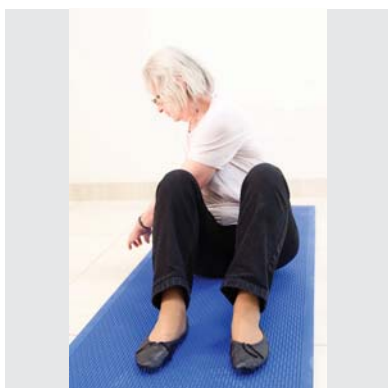


3. Stopy na szerokość bioder, plecy proste, wzrok na wprost
4. Napinamy brzuch
5. Podnosimy prawe kolano na wysokość bioder
6. Skręcamy tułów w prawą stronę i staramy się dotknąć lewym łokciem prawego kolana.
7. Powrót do pozycji wyjściowej



8. Następnie druga strona

SKRĘTY TUŁOWIA W SIADZIE ZGIĘTYM

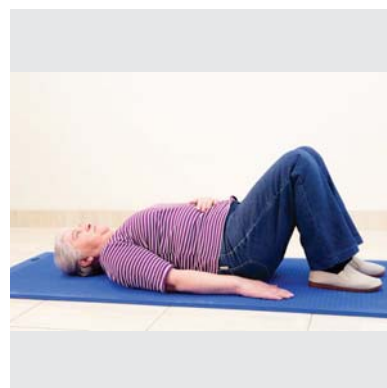


1. Siad zgięty, dłonie na kolanach
2. Skręcamy tułów w prawą stronę
3. Lewa dłoń stara się dotknąć podłogi na plecach.
4. Powrót do pozycji wyjściowej



5. Następnie druga strona.

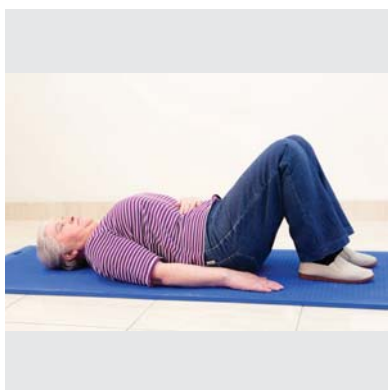
NAPIĘCIE BRZUCHA W LEŻENIU TYŁEM Z NOGAMI UGIĘTYMI



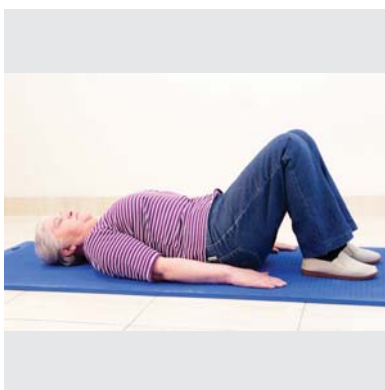
1. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia.



IX.WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

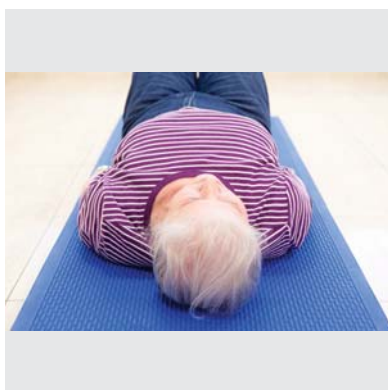


2. Prawą dłoń kładziemy na brzuch

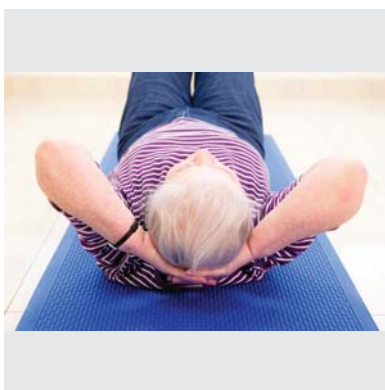


3. Napinamy mięśnie brzucha, tak aby lędźwie wcisnęły się w podłogę.
4. Sprawdzamy prawą dłoń napięcie
5. Rozluźnij brzuch.

BRZUSZKI

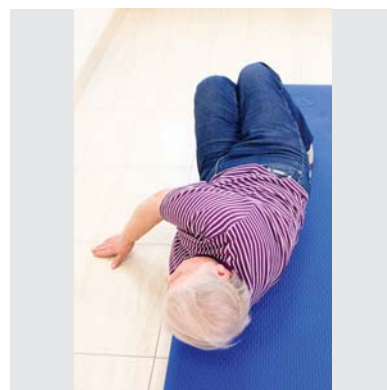


1. Leżenie tyłem, nogi ugięte, dłonie za głowę, łokcie na zewnątrz.



2. Napinamy brzuch i staramy się oderwać łopatki od podłogi oraz wcisnąć odcinek lędźwiowy kręgosłupa w podłogę.
3. Nie przyciągamy brody do mostka.

SKRĘTY TUŁOWIA W LEŻENIU TYŁEM Z NOGAMI UGIĘTYM

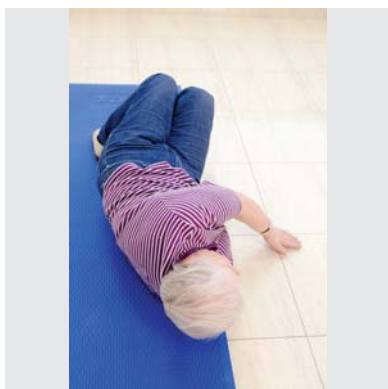


1. Leżenie tyłem z nogami ugiętymi, ręce wzdłuż tułowia.
2. Skręt tułowia w prawą stronę

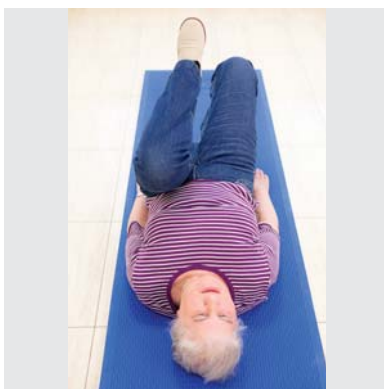


IX.WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

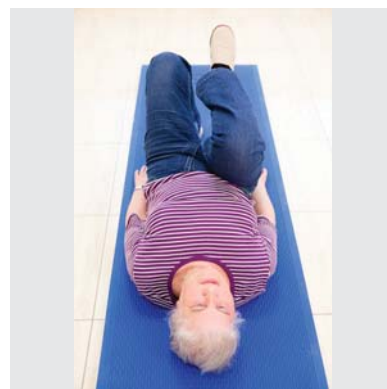
UNOSZENIE KOLAN W LEŻENIU TYŁEM Z NOGAMI UGIĘTYM



3. Lewa dłoń dotyka podłogi z prawej strony tułowia.
4. Powrót do pozycji wyjściowej
5. Skręt tułowia w lewą stronę

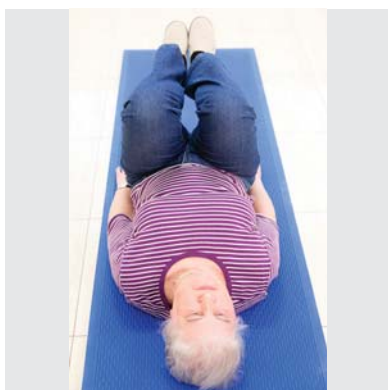


1. Leżenie tyłem, nogi ugięte, dłonie wzdłuż tułowia.
2. Zginamy prawą nogę w kolanie i w biodrze, próbując przyciągnąć kolano do klatki piersiowej.

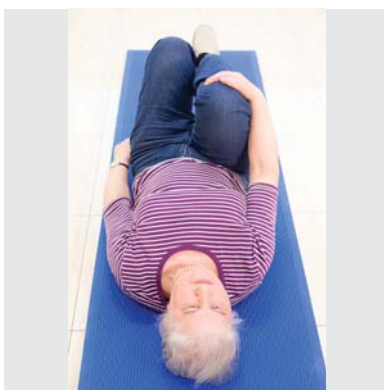


3. Lędźwie nie mogą odrywać się od podłogi
4. Powrót do pozycji wyjściowej.
5. Druga strona tak samo

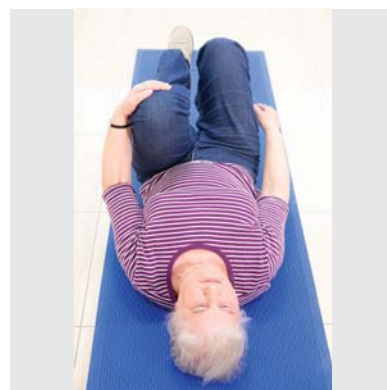
OPUSZCZANIE STÓP NA PODŁOGĘ W LEŻENIU TYŁEM.



1. Leżenie tyłem, nogi przyciągnięte do klatki piersiowej, dłonie przytrzymują kolana.



2. Opuszczamy prawą nogę na podłogę, tak aby stopa dotknęła podłogi.

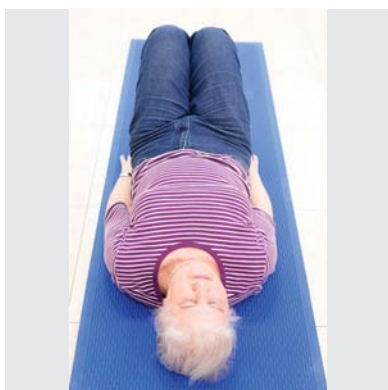


3. Lewa dłoń trzyma lewe kolano docisnięte do klatki piersiowej.

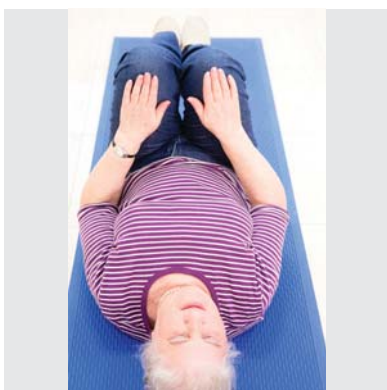


IX.WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

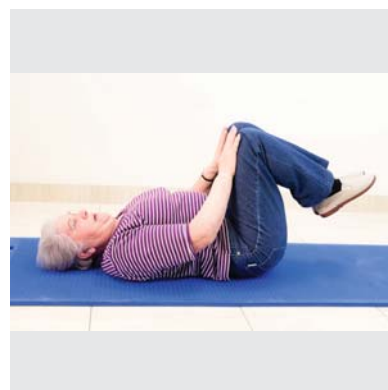
WCISKANIE DŁONI W KOLANA W LEŻENIU TYŁEM



4. Powrót do pozycji wyjściowej.
5. Druga strona tak samo.



1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach i biodrach do 90 stopni
2. Dłoni na udach powyżej kolan.

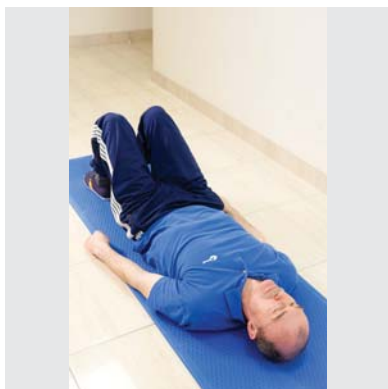


3. Dłońmi staramy się zepchnąć nogi na podłogę, a nogi starają się utrzymać pozycję.
4. Trzymamy 3 sekundy
5. Powrót do wyjściowej



X.STRETCHING

STRETCHING ĆW.1

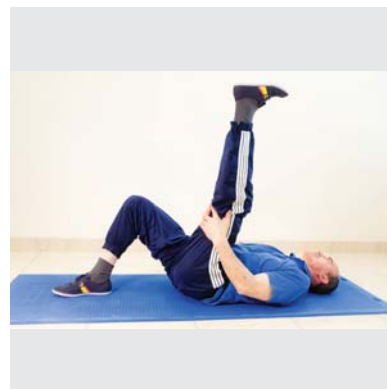


1. Leżenie tyłem, dłonie wzdłuż tułowia



2. Zginamy prawą nogę w kolanie i w biodrze, stopę przybliżamy do pośladka.
3. Trzymamy 30 sekund
4. Pamiętaj, że rozciąganie musi być lekkie
5. Nie możesz odczuwać bólu w trakcie ćwiczenia
6. Powrót do pozycji wyjściowej
7. To samo z drugiej strony

STRETCHING ĆW2.

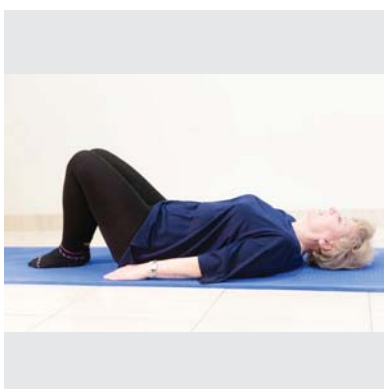


1. Leżenie tyłem, dłonie wzdłuż tułowia
2. Zginamy prawą nogę w biodrze, dłonie starają się złapać za łydkę.

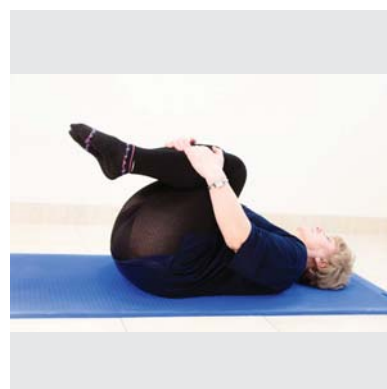
STRETCHING ĆW3



3. Przyciągamy nogę prostą w kolanie w kierunku klatki piersiowej, do odczucia lekkiego rozciągnięcia z tylnej strony uda.
4. Przytrzymaj 30 sek.
5. Powrót do pozycji wyjściowej
6. To samo z drugiej strony



1. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia.
2. Przyciągamy kolana do klatki piersiowej z pomocą dłoni.

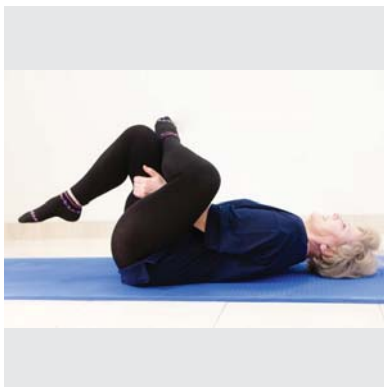
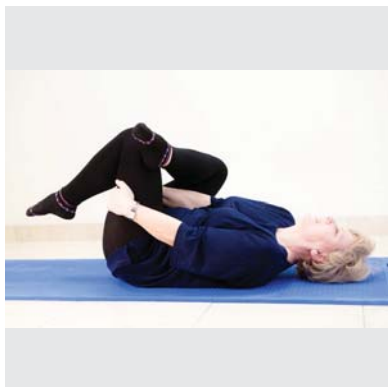


3. Nie unosimy bioder do góry.
4. Przytrzymujemy w tej pozycji 30 sek.
5. Powrót do pozycji wyjściowej



X.STRETCHING

STRETCHING ĆW4.



1. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia
2. Zginamy lewe kolano do 90 stopni
3. Kładziemy prawą stopę powyżej lewego kolana.

4. Kolano prawe skierowane w kierunku ściany.
5. Chwytny lewe udo od spodu i przyciągamy do klatki piersiowej, do uczucia lekkiego rozciągnięcia z bocznej strony pośladka
6. Przytrzymaj 30 sek.

7. Powrót do pozycji wyjściowej
8. To samo z drugiej strony

STRETCHING ĆW.5



1. Siad prosty, ręce zdłuż tułowia.
2. Uginamy prawą nogę w kolanie i rotujemy nogę w stawie biodrowym na zewnątrz.
3. Prawa stopa dotyka lewego kolana od strony wewnętrznej,

4. Dłonie kładziemy na udach.
5. Staramy się pochylić tułów do przodu, jednocześnie dotykając dłońmi podudzie.

6. Przytrzymujemy 30 sek.
7. Powrót do pozycji wyjściowej
8. To samo z drugiej strony



X.STRETCHING

STRETCHING ĆW. 6



1. Siad ugięty
2. Rotujemy biodra na zewnątrz tak aby kolana skierowane były w kierunku ściany.
3. Stopy złączone, dłonie na stopach.
4. Pochylamy tułów do przodu, do odczucia lekkiego rozciągnięcia.
5. Przytrzymujemy 30 sek.

STRETCHING ĆW. 7



1. Powrót do pozycji wyjściowej
2. Siad skrzyżny, plecy proste



3. Ramię zgięte do 90 stopni, łokieć wyprostowany, przedramię odwrócone, palce skierowane do podłogi,

STRETCHING ĆW. 8



4. Lewą dłoń kładziemy na palce prawej dłoni od przodu.
5. Lewa dłoń stara się wyprostować palce dłoni i łokieć prawek kończyny górnej, do odczucia lekkiego rozciągnięcia.
6. Przytrzymaj 30 sek.



1. Powrót do pozycji wyjściowej
2. To samo z drugiej strony
3. Siad skrzyżny, plecy proste

???

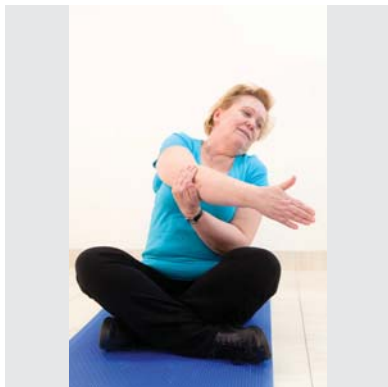


1. Prawy bark opuszczony do dołu, prawy łokieć zgięty do 90 stopni.
2. Lewa dłoń na prawym łokciu.
3. Staramy się przyciągnąć lewą dłonią za prawy łokieć w kierunku lewej strony ciała, do odczucia lekkiego rozciągnięcia.



X.STRETCHING

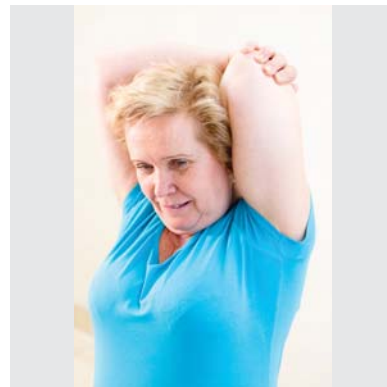
STRETCHING ĆW. 9



1. Przytrzymaj 30 sek.
2. Powrót do pozycji wyjściowej
3. To samo z drugiej strony

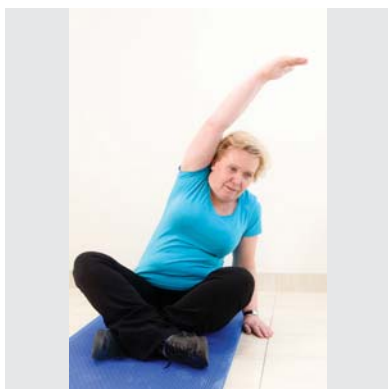


1. Klęk obunóż, plecy proste, dłonie wzdłuż tułowia
2. Odwodzimy prawą rękę do 180 stopni, zginamy prawy łokieć.

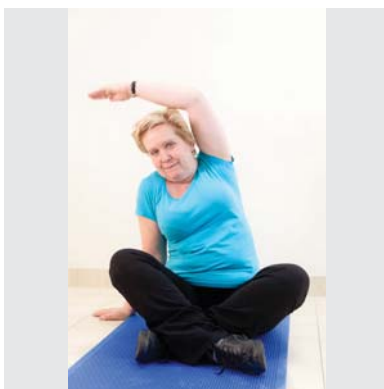


3. Lewa dłoń na prawy łokieć
4. Staramy się przyciągnąć lewą dłonią prawy łokieć kierunku lewego barku.
5. Przyciągamy do odczucia lekkiego rozciągnięcia i przytrzymujemy 30 sek.
6. Powrót do pozycji wyjściowej
7. To samo z drugiej strony

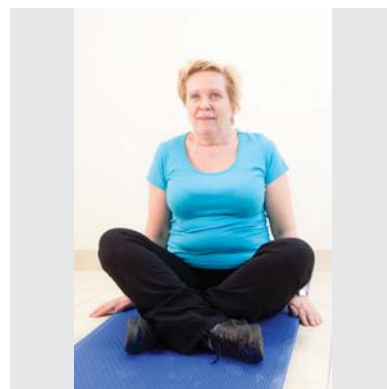
STRETCHING ĆW. 10



1. Siad skrzyżny, plecy proste, ręce wzdłuż tułowia
2. Skłon tułowia w prawą stronę.
3. Lewa ręka odwiedziona do 180 stopni.
4. Prawą dłonią podpieramy się o podłogę
5. Przytrzymaj 30 sek.



6. Powrót do pozycji wyjściowej
7. To samo z drugiej strony



1. Siad skrzyżny, dłonie wzdłuż tułowia

STRETCHING ĆW. 11



X.STRETCHING

STRETCHING ĆW. 12



2. Unosimy ramiona do 90 stopni przed sobą, dłonie związane.
3. Garbimy plecy, nie pochylając się do przodu
4. Przytrzymaj 30 sek.
5. Powrót do pozycji wyjściowej



1. Siad skrzyżny, dłonie wzdłuż tułowia
2. Łączymy dłonie z plecami i wypychamy klatkę do przodu
3. Przytrzymujemy 30 sek.
4. Powrót do pozycji wyjściowej