



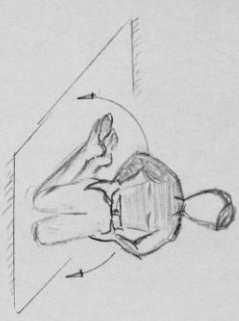

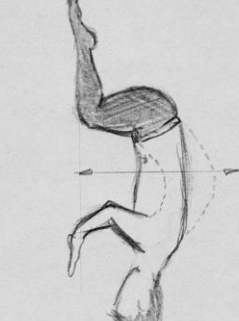
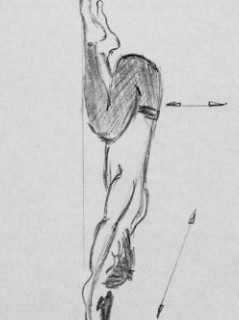

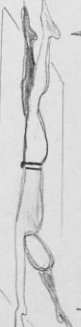


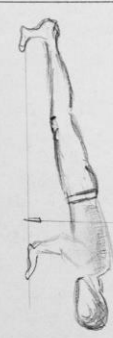




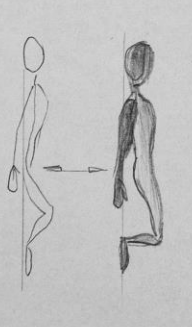



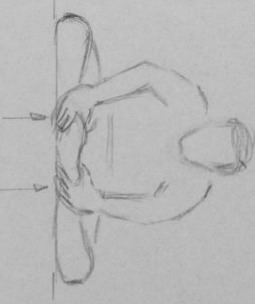




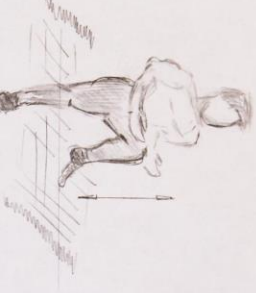



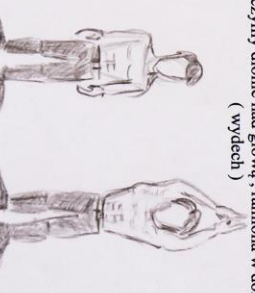
<p>STOJĄC ćwiczenie 7</p> <p>W pozycji zasadniczej (baczność) zginiemy ramiona kładąc palce dłoni na barkach, krążenie w przód i tył</p> 	<p>STOJĄC ćwiczenie 8</p> <p>Przysiady przy pomocy krzesła, przysiad wykonujemy tak aby pięty nie odrywały się od podłogi</p> 
<p>STOJĄC ćwiczenie 9</p> <p>„Pajacyk”.. Stoiny w swobodnie, ramiona wzdłuż tułowia podskok z jednoczesnym rozkrokiem i uniesieniem ramiom w górę, powrót ramiom w dół i łączymy nogi</p> 	<p>STOJĄC ćwiczenie 10</p> <p>Pozycja zasadnicza chwytny prawą ręką za lewą kostkę przyciągając stopę do pośladka podskoki na jednej nodze, analogicznie noga lewa</p> 

<p>W SIADZIE I W KŁĘKU ćwiczenie 7</p> <p>Kłęk z ramionami na biodrach, siadamy raz na prawą raz na lewą stronę obok pięty</p> 	<p>W SIADZIE I W KŁĘKU ćwiczenie 8</p> <p>Kłęk podparty, stopy skierowane przyciągnięte do pośladków, ugięcia i wyprosty ramion „Pompki”</p> 
<p>W SIADZIE I W KŁĘKU ćwiczenie 9</p> <p>Kłęk podparty, wznosimy i opuszczamy tułów „Koci grzbiet”</p> 	<p>W SIADZIE I W KŁĘKU ćwiczenie 10</p> <p>Kłęk podparty, dłonie płasko siadamy na piętach dociskając klatkę piersiową do podłoża głowa schowana między ramionami</p> 

<p>W LEŻENIU ćwiczenie 1</p> <p>Leżymy na brzuchu, ramiona wzdłuż tułowia przyciągamy prawą ręką stopę obok prawego biodra trzymamy licząc do 5 zmiąana lewa stopa do lewego biodra</p> 	<p>W LEŻENIU ćwiczenie 2</p> <p>Leżymy na brzuchu, ramiona wyprostowane wznosimy ręką prawej i nogi lewej lekko w górę, zmiąana lewa ręką i lewa noga</p> 
<p>W LEŻENIU ćwiczenie 3</p> <p>Leżymy na brzuchu, ramiona ugięte na wysokości barków, głowa prosto, prostujemy i uginamy ramiona unosząc tułów w górę</p> 	<p>W LEŻENIU ćwiczenie 4</p> <p>Leżymy na brzuchu, ramiona ugięte dłonie pod brodą, wznosimy i opuszczamy grzbietu</p> 
<p>W LEŻENIU ćwiczenie 5</p> <p>Leżymy na brzuchu, ramiona ugięte pod kątem dochcińnię do klatki piersiowej, podwijamy stopy i unosimy ciało jak do pompki</p> 	<p>W LEŻENIU ćwiczenie 6</p> <p>Leżymy na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, unosimy prostą nogę w górę raz jedną raz drugą</p> 

<p>W LEŻENIU ćwiczenie 7</p> <p>Leżymy na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, unosimy prostą lewą nogę i prawą rękę w górę analogicznie druga noga i ręką</p> 	<p>W LEŻENIU ćwiczenie 8</p> <p>Leżymy na plecach, ramiona wzdłuż tułowia uginamy prawa nogę w kolanie przyciągając ją ramionami do tułowia, analogicznie druga noga, następnie obie nogi jednocześnie</p> 
<p>W LEŻENIU ćwiczenie 9</p> <p>Leżymy na plecach, ramiona w bok, dłonie dochcińnię do podłoża, przenosimy prawa nogę do lewej dłoni i powróć, analogicznie druga noga</p> 	<p>W LEŻENIU ćwiczenie 10</p> <p>Leżymy na plecach, ramiona pod głową, nogi ugięte w kolanach, wznosimy i opuszczamy biodra, można wykonać równoczesny wyprost nogi raz prawej raz lewej</p> 

<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 1 Siad prosty, ramiona oparte o podłogę, napięciem nóg przyćmiewamy i poziome</p> 	<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 3 Siad prosty, ramiona oparte o podłogę, składamy „nogi na nogę” w taki sposób aby stopa znalazła się jak najbliżej biodra. dodatkowo można wykonać skłon do kolana</p> 
<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 2 Siad prosty, ramiona oparte o podłogę, kładziemy lewą stopę na prawe kolano i odwrótnie prawą na lewe</p> 	<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 4 Siad prosty, ramiona oparte o podłogę, składamy stopy podszkwaniami do siebie i przy pomocy dłoni podciągamy je jak najbliżej bioder</p> 
<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 5 Klek podparty, przyciągamy kolano lewej nogi do brzucha następnie prostujemy nogę w tył, analogicznie noga prawa</p> 	<p>W SIADZIE I W KLEKU ćwiczenie 6 Klek podparty, prostujemy prawą rękę do przodu a lewą nogę w tył, zmiana lewa ręką do przód prawa noga w tył</p> 

<p>STOJĄC ćwiczenie 1 Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan maszerujemy ok 1-2 min</p> 	<p>STOJĄC ćwiczenie 2 Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i jednocześnie wyprostowaniem ręki w górę, napięciem RL NP (reka lewa- noga prawa)</p> 
<p>STOJĄC ćwiczenie 3 Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i jednocześnie klaskaniem pod kolanem</p> 	<p>STOJĄC ćwiczenie 4 Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i napięciem dokuńnięciem łokciem do kolana</p> 
<p>STOJĄC ćwiczenie 5 Oparci o ścianę wyprostowaniu wznosimy ramiona w górę (głęboki wdech) łączymy dłonie nad głową, ramiona w dół (wydech)</p> 	<p>STOJĄC ćwiczenie 6 Stoiny wyprostowani lewą ręką nad głowę chwytamy za prawe ucho i odwrótnie ręką prawą za lewe ucho</p> 