SPRAWNOŚĆ OGÓLNA METODA STACYJNĄ

Pamiętaj o:
wybraniu bezpiecznego miejsca w domu do ćwiczeń,
ćwicz w obecności osób dorosłych,
ćwiczenia zawsze zaczynaj od krótkiej rozgrzewki.

Wykonaj kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie a będziesz zawsze trzymał formę.

Krótka rozgrzewka:
pozycja ciała: w staniu w rozkroku **wykonujemy po 10x krążenia**:
ramion oburącz w przód
ramion oburącz w tył
nadgarstków(dłonie splecione palec w palec)
bioder(dłonie ułożone na biodrach), po 5x na stronę
tułowia(po 5x w lewą i prawą stronę)
stóp w stawach skokowych(prawą stopę unieś na palcach i wykonaj krążenia piętą, potem lewa stopa to samo)

Po każdym ćwiczeniu robimy 10 sekund krótkiej przerwy na odpoczynek.

1 skip C w miejscu(naprzemienne uderzanie piętami o pośladki)-20 razy(po 10x na na nogę)
Przerwa”
2 stojąc w lekkim rozkroku wykonaj przysiady-10x(nie odrywając pięt od podłogi)-10x
Przerwa
3 marsz w miejscu z klaśnięciem dłoni pod kolanem nogi unoszonej do góry-20x(po 10x na nogę)
Przerwa
4 stojąc w szerokim rozkroku wykonaj skrętoskłony(lewa ręka dotyka prawej stopy, prawa ręka dotyka lewej stopy)10x(po 5x na nogę)
nie uginaj nóg w kolanach
Przerwa
5 pompki „damskie”(w klęku podpartym oprzyj dłonie na podłodze, ręce wyprostuj w łokciach)
wykonaj ugięcie rąk w łokciach i jak najniżej opuść tułów, nie kładź się, po wykonaniu pompki wyprostuj ręce i unieś się ku górze-10x
Przerwa
6 Leżenie tyłem(na plecach), „rowerek” w przód, ułóż ręce wzdłuż tułowia (unieś nogi nad podłogę i wykonaj nimi ruchy jak przy pedałowaniu na rowerze)-20x(po 10x na nogę)