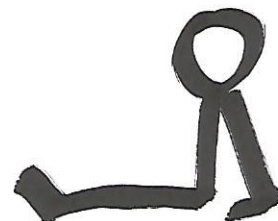


ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH

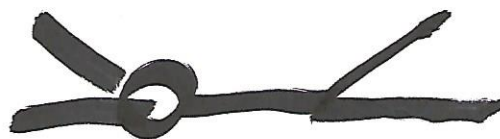
„ WYSOKO”

1. PW. - SIAD PROSTY, RAMIONA PODPARTE W TYLE,
NOGI PROSTE.



RUCH - PALCE STÓP OPUSZCZAMY W DÓŁ I UNOSIMY W GÓRĘ, NACISKAMY
RĘKAMI NA PODŁOGĘ I WYPYCHAMY BARKI I GŁOWĘ W GÓRĘ.

„ W GÓRĘ”



2. PW. - LEŻENIE NA BRZUCHU, PROSTE RĘCE WYCIĄGNIĘTE W PRZÓD,
NOGI PROSTE, GŁOWA UNIESIONA.

RUCH- RÓWNOCZESNE UNIESIENIE JEDNEJ RĘKI I PRZECIWNEJ NOGI
NAD PODŁOGĘ.



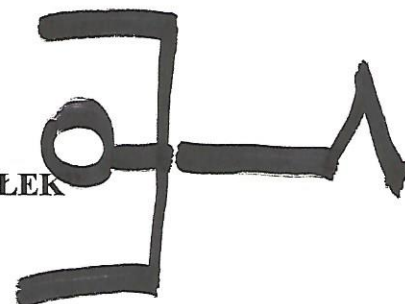
„ SAMOLOT ”

3. PW. - LEŻENIE NA BRZUCHU, PROSTE RĘCE WYPROSTOWANE W BOK,
NOGI PROSTE, GŁOWA UNIESIONA, WZROK SKIEROWANY W PODŁOGĘ.

RUCH- RÓWNOCZESNE WYMACHY OBU RĄK W GÓRĘ NAD PODŁOGĘ.

„ODDECHOWE”

4. PW.-LEŻENIE NA PLECACH, NOGI UGIĘTE W KOLANACH,
STOPY OPARTE O PODŁOŻE, RAMIONA W POZYCJI „SKRZYDELEK



RUCH- WDECH PRZEZ NOS I POWOLNY WYDECH USTAMI.