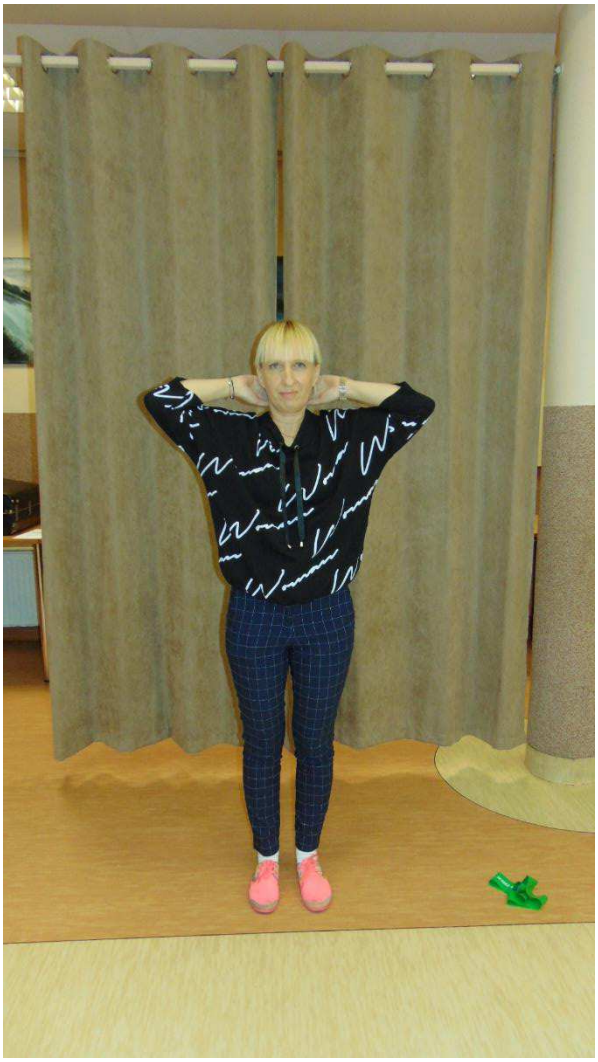
Ćwiczenia rozgrzewające

Ćwiczenie nr 1, 2 ręce wyprostowane w przód i robimy wkręcanie żarówek (raz w jedna stronę raz w druga stronę) ręce do boku wkręcanie żarówek (raz w jedna stronę raz w drugą stronę)

Takie ćwiczenia wykonujemy po 5 razy

Ćwiczenie nr 2,3



Ręce za głowę i skręty tułowia raz w jedną stronę raz w druga stronę. Następną pozycja mamy ręce wyprostowane i skłon ku palcom i wyprost .

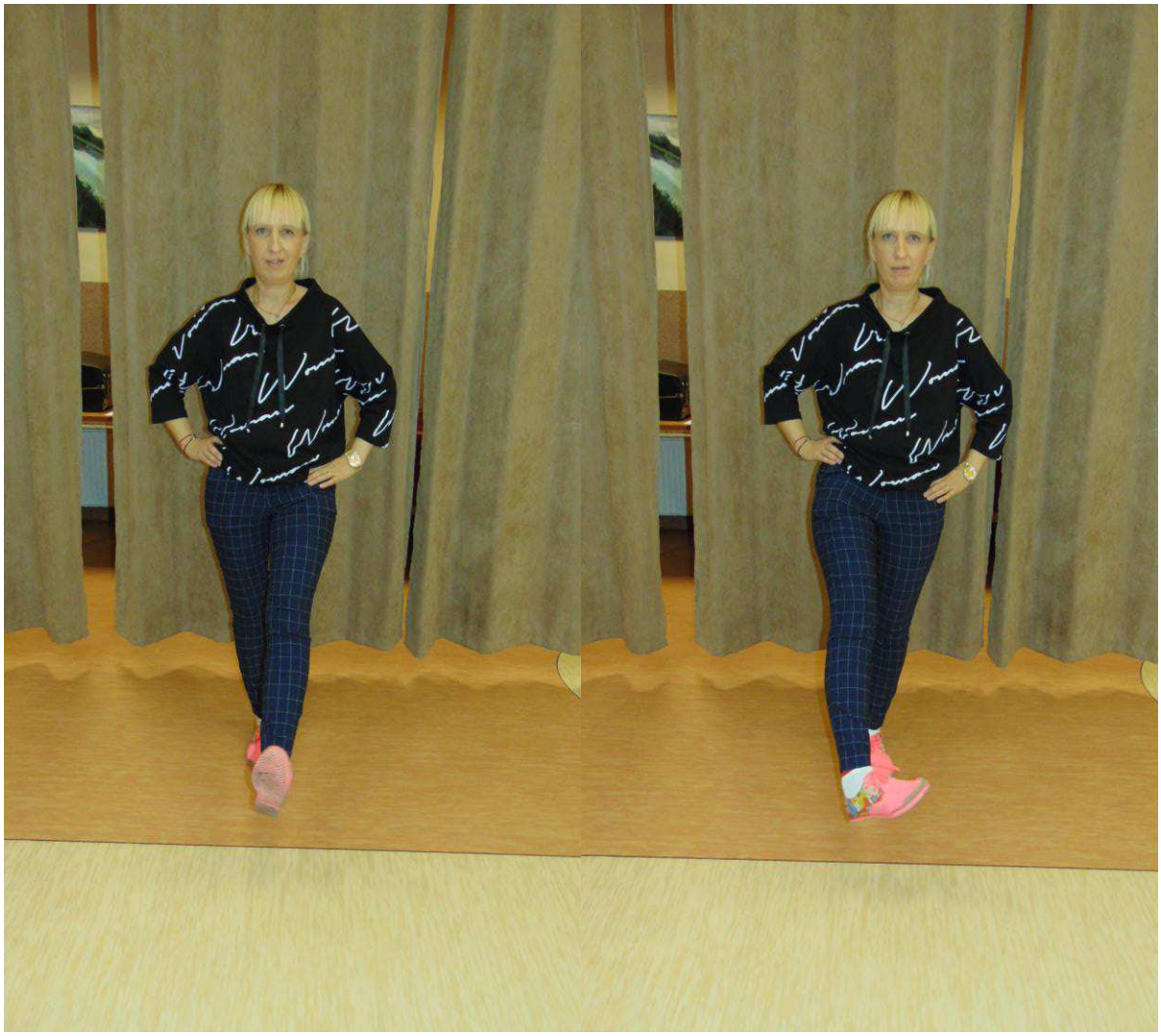
ćwiczenie powtarzamy 5 razy

ćwiczenia nr 4.5.6

Stoimy w pozycji lekko rozchylone nogi palce zadarte do góry i palce obciągnięte ku dołowi. Noga jest lekko w górze.

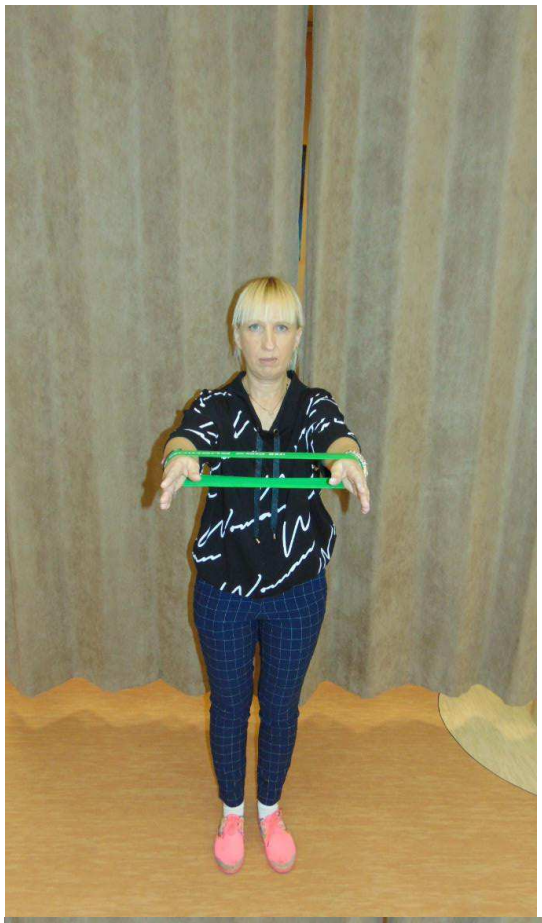
Ćwiczenie wykonujemy 5 razy

Ćwiczenie nr 7,8



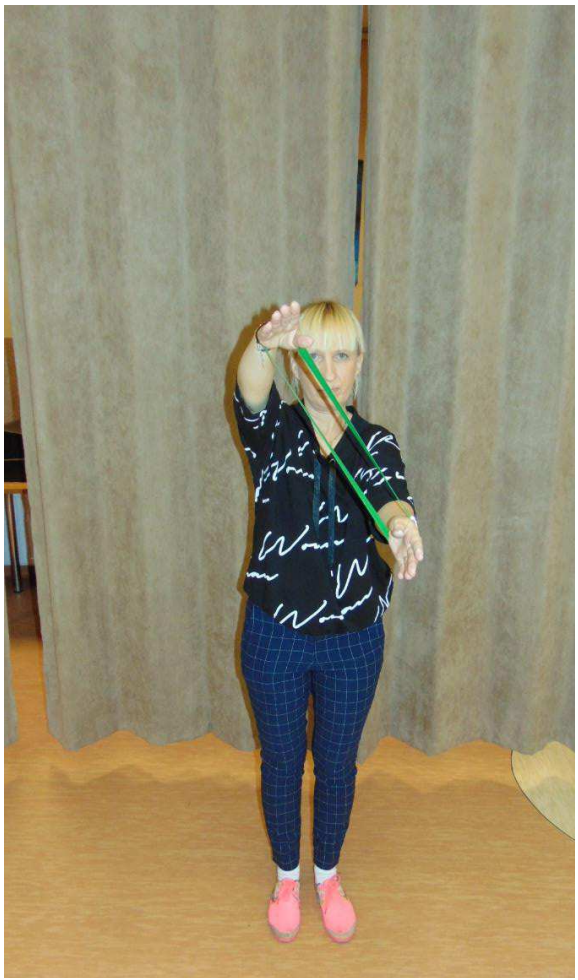
Stoimy w lekkim rozkroku możemy wspomóc się krzesełkiem , noga wyprostowana i teraz mamy krecie stopą (tylko sama stopą) raz w jedna stronę raz w drugą stronę . Ćwiczenie wykonujemy 5 razy.

Po krótkiej rozgrzewce przechodzimy teraz do ćwiczenia z gumą.



Zakładamy gumę na nadgarstki i rozciągamy ile możecie. Przechodzimy ręka prawa do góry (ręce i guma cały czas jest rozciągnięta) i zmieniamy położenie rąk czyli teraz ręka lewa ku górze.

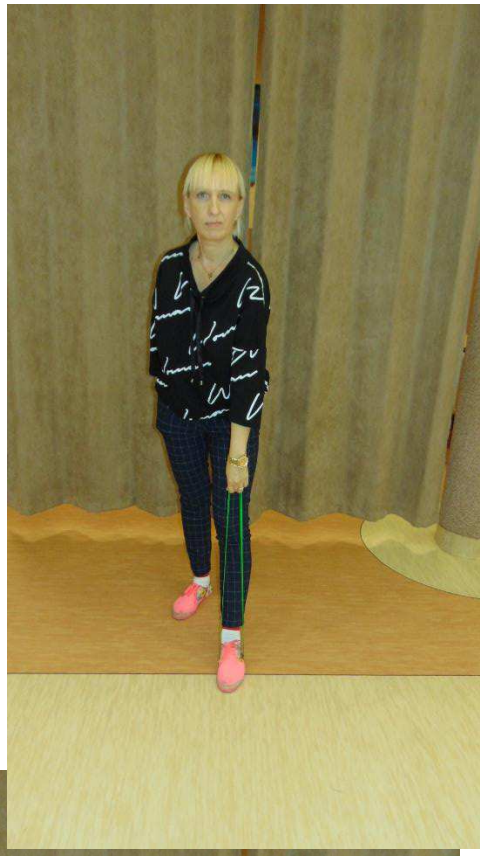
Ćwiczenie wykonujemy 5 razy



Gumę zakładamy na nogę na środek stopy żeby nam się guma nie ściągnęła , obie nogi są wyprostowane i lekko prawa noga do przodu , rękę przyciągamy do klatki piersiowej (raz jedna noga i ręka

A raz druga ręka i noga)

Ćwiczenie wykonujemy 5 razy.



Gumę zakładamy na kostki stawiamy sobie krzesełko , jedna ręka opiera się prawą nogę rozciągamy maksymalnie do naszych możliwościach.

Ćwiczymy raz jedna noga raz druga

Ćwiczenia wykonujemy 5 razy.

Siedzimy na podłodze kładziemy sobie kocyk , karimatę zakładamy gumę na stopy na środek ich i dwoma rękoma trzymamy gumę i rozciągamy podciągamy) do klatki piersiowej.

Ćwiczenia wykonujemy 5 razy .

Siedzimy sobie gumę zakładamy na jedną nogę druga noga w pozycji otwartej z ugiętą nogą. Ręce podciągamy razem z gumą do klatki piersiowej.

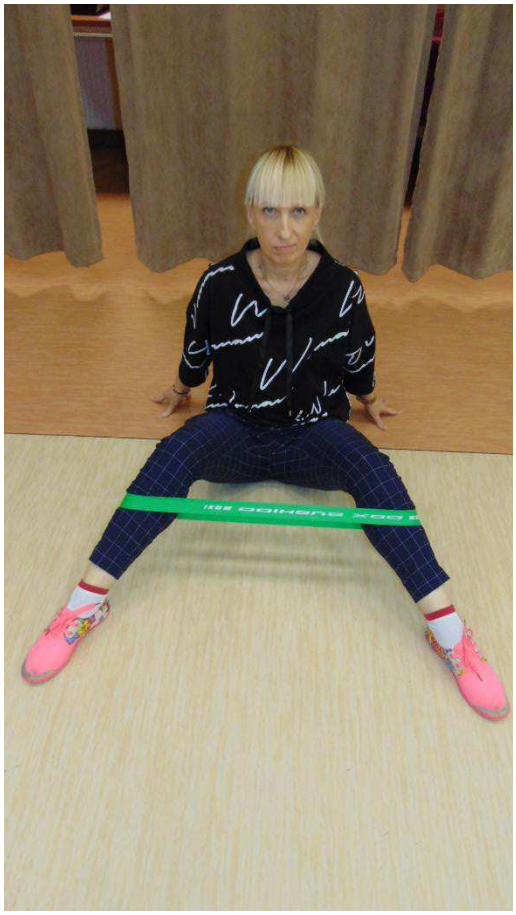
Wykonujemy raz jedna noga i

raz druga noga.

Ćwiczenie wykonujemy 5 razy.

Siedzimy gumę zakładamy na łydki nogi zgięte w kolanie i rozciągamy maksymalnie na ile nasze nogi pozwolą.

Ćwiczenie wykonujemy 5 razy.



Seniorzy ćwiczymy dwa razy w tygodniu po kilka minut – to dla Waszego zdrowia.

Pozdrawiam Was cieplutko i uważajcie na siebie.

Pozdrawiam Małgorzata ☺