

Witajcie. Proszę Was o wykonanie 2 serii tych 5 ćwiczeń



1. 10 razy krążenia na przemian stronę ramion w przód i w tył (ramiona wyprostowane i podczas krążenia blisko uszów)



2. 10 razy ruch głową na boki (lewo i prawo) w pozycji wyprostowanej (bez uniesienia barków, brzuch napięty łopatki cofnięte)



3. 10 skłonów przodem do lewej i prawej nogi (kolana proste, dotykamy kostek bądź palców u stóp)



4. 5 podskoków z podnoszonymi kolanami do przodu i 5 podskoków z podnoszonymi piętami do pośladka



5. 10 razy z pozycji leżącej podnoszenie głowy wraz z barkami i części tułowia (biodra i nogi zostają na ziemi oraz dłonie)



6. 10 sekund pracy nogami tak jak na rowerze. W leżeniu tyłem (na plecach) machamy nogami jakbyśmy jechali na rowerze tak aby nie dotknąć ziemi.