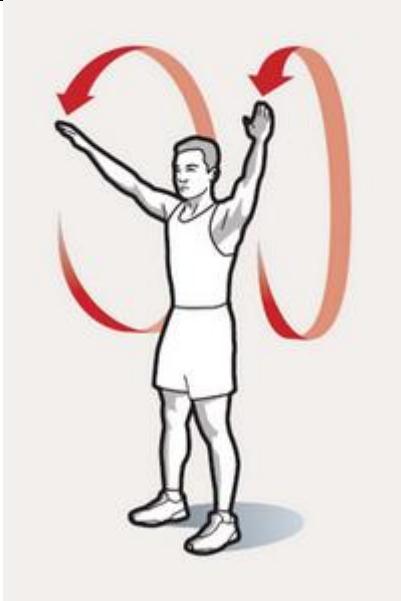
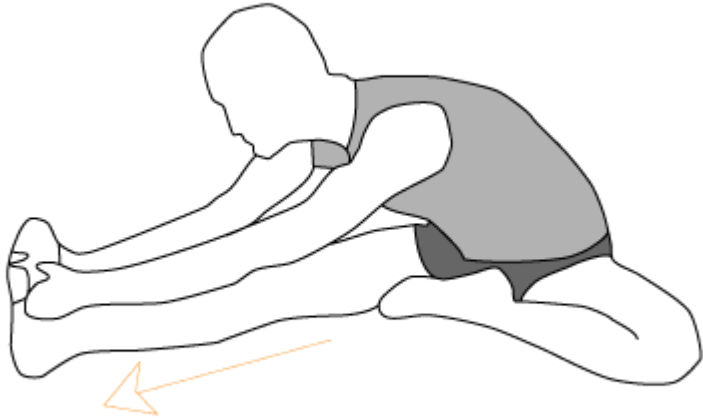








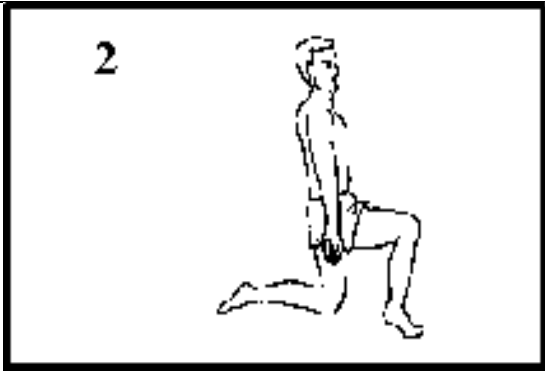
Rozgrzewka



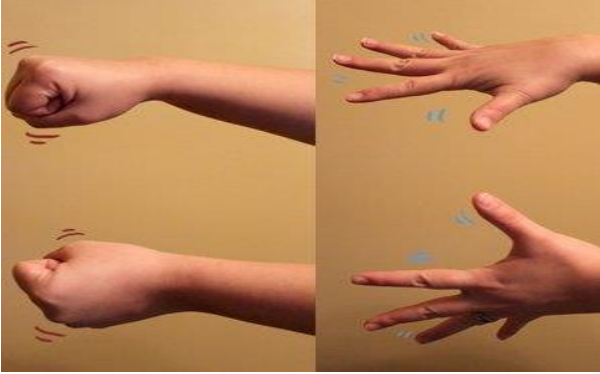
Lp.	Rodzaj ćwiczenia	Ćwiczenie (opisz dokładnie ćwiczenie)	Liczba powtórzeń lub czas	Zdjęcie (wklejamy tutaj lub poniżej z nr ćwiczenia, film poniżej z nr ćwiczenia)
1.	Ćwiczenie ramion (wzmacnianie lub rozciąganie)	Ćwiczenia w truchcie; -opuszczanie rąk do ziemi(na zmianę raz lewa raz prawa), -krążenia ramion(lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach).	po ok.0,5-1 minutę na każde ćwiczenie	 An illustration of a person in a white tank top and shorts performing arm exercises. Two large red circular arrows are shown around the person's arms, indicating the direction of movement: one arrow on the left arm pointing counter-clockwise and one on the right arm pointing clockwise.

2.	<p>Ćwiczenie nóg (wzmacnianie lub rozciąganie)</p>	<p>Rozciąganie nóg w siadzie płotkarskim. Plecy wyprostowane, palce w jednej i drugiej nodze są zadarte do góry jedna noga do tyłu (kąt 90) wykonujemy skłon do jednej nogi, następnie zmiana i do drugiej nogi.</p>	<p>10 sekund na każdą nogę</p>	
3.	<p>Skłony tułowia w przód</p>	<p>Pozycja wyprostowana, następnie wykonujemy skłon tułowia ku przodowi pamiętając, aby nie odrywać brody od mostka. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas nogi muszą być wyprostowane.</p>	<p>powtarzamy 2x</p>	



4.	Sklony tułowia w bok	Stojąc w rozkroku, wykonujemy skłon tułowia w bok, jedną ręką dotykamy kolana i niżej aż do stóp, druga ręka jest wyprostowana, skierowana w górę- P/L strona na przemienne.	5x do każdego boku	
5.	Sklony tułowia w tył	Siad kłęczny. Wykonujemy skłon tułowia w tył z jednoczesnym wyprostowaniem rąk i powrót do pozycji wyjściowej.	powtarzamy 5x	
6.	Wzmacnianie mięśni brzucha	Deska bokiem.	2 serie po 30 sekund	

7.	Wzmacnianie mięśni grzbietu	Jednocześnie wyciągnij do przodu prawą rękę, a do tyłu lewą nogę. Policz do 5 i powrót do pozycji wyjściowej.	5 powtórzeń na każdą stronę	
8.	Ćwiczenie równoważne	Pół waga przodem - „Jaskółka” (stanie na jednej nodze, ramiona w bok, opad tułowia w przód i noga wyprostowana w tył.	2x na każdą nogę odliczając do 10 sekund	
9.	Ćwiczenie koordynacyjne	Przyjmij pozycję klęczącą, ramiona opuszczone po bokach. Podnieś się do klęku na jednym kolanie (zaczynij od prawej nogi), następnie wstań - używaj ramion do utrzymania równowagi.	powtarzamy 2x	

10.	<p>Podskoki</p>	<p>Trzy podskoki o stopach zwartych czwarty do rozkroku, ramiona w górę - podskoki do rozkroku, ramiona bokiem w górę „Pajacyki”. -podskoki obunóż lub jedenóż.</p>	<p>10x</p>	
11.	<p>Rozciąganie szyi, palców dłoni, nadgarstków, stawów skokowych</p>	<p>Wyciągamy podbródek jak najdalej w przód (wytrzymujemy 5 sekund), następnie przyciągamy podbródek do szyi. -rozciąganie palców dłoni - dłonie zaciskamy w pięści na 15-20 sekund, następnie rozluźniamy je na 5 sekund</p>	<p>ćwiczenie powtarzamy 5-10razy powtarzamy 4x</p>	 

-stajemy przodem do ściany i opieramy na niej dłonie wyprostowane w łokciach. Ćwiczenie polega na stopniowym wędrowaniu dłońmi po ścianie ku górze z utrzymaniem wyprostowanych rąk.
- stoimy w lekkim rozkroku ustawiając stopy na szerokość bioder, podciągamy palce do góry i zatrzymujemy tą pozycję na 10 sekund,
-stajemy na palce i na pięty

powtarzamy
2x

powtarzamy
10x

