





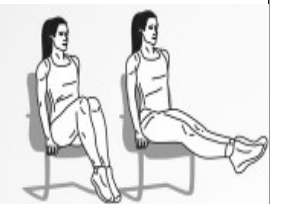



Ćwiczenia które warto wykonać w czasie przerwy w zajęciach online

1 DZIEŃ

ĆWICZENIE	 WYPROST I UGIĘCIE NÓG	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE ST.ŁOKCIOWEGO DO KOLANA	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE KOLAN DO KL.PIERSIOWEJ	 ROWEREK
ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	10	10 NA STRONĘ	10 NA STRONĘ	10
ILOŚĆ SERII	1	1	1	1
PRZERWA	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND





Powyższe ćwiczenia wykonaj na krześle. Bardzo ważne żeby KRZESŁO BYŁO STABILNE, NIE CHWIAŁO SIĘ. Jeżeli nie masz takiego możesz to ćwiczenie zrobić przesuwając krzesło do ściany lub zrobić ćwiczenia na KANAPIE.

2 DZIEŃ

ĆWICZENIE	 WYPROST I UGIĘCIE NÓG	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE ST.ŁOKCIOWEGO DO KOLANA	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE KOLAN DO KL.PIERSIOWEJ	 ROWEREK
ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	11	11 NA STRONĘ	11 NA STRONĘ	11
ILOŚĆ SERII	1	1	1	1
PRZERWA	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND

Powyższe ćwiczenia wykonaj na krześle. Bardzo ważne żeby KRZESŁO BYŁO STABILNE, NIE CHWIAŁO SIĘ. Jeżeli nie masz takiego możesz to ćwiczenie zrobić przesuwając krzesło do ściany lub zrobić ćwiczenia na KANAPIE.

3 DZIEŃ

ĆWICZENIE	 WYPROST I UGIĘCIE NÓG	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE ST.ŁOKCIOWEGO DO KOLANA	 NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE KOLAN DO KL.PIERSIOWEJ	 ROWEREK
ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	12	12 NA STRONĘ	12 NA STRONĘ	12
ILOŚĆ SERII	1	1	1	1
PRZERWA	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND	20 SEKUND

Powyższe ćwiczenia wykonaj na krześle. Bardzo ważne żeby KRZESŁO BYŁO STABILNE, NIE CHWIAŁO SIĘ. Jeżeli nie masz takiego możesz to ćwiczenie zrobić przesuwając krzesło do ściany lub zrobić ćwiczenia na KANAPIE.