



# Ćwiczenia gimnastyczne

Krystian Koper

**Przygotuj strój sportowy  
i dobre nastawienie! :)**




- Krążenia ramion w przód - 10 razy
- Krążenia ramion w tył - 10 razy



Prawa ręka w przód, lewa w tył - 10 razy

Lewa ręka w przód, prawa w tył - 10 razy



- 
- Dłonie na barkach, krążenia w przód - 10 razy
  - Dłonie na barkach, krążenia w tył - 10 razy



- Prawą rękę ugnij w łokciu, drugą przytrzymaj za łokieć i przyciąnij - przytrzymaj minutę
- To samo druga ręką



- Chwyć lewą dłoń za palce przyciągajdo ręki - przytrzymaj minutę
- To samo druga ręką



Wykorzystaj np. kij od miotły czy mopa, ugnij ręce i przenieś go za głowę



Wyprostuj ręce



Wyprostuj ręce przed siebie



Skręt tułowia w prawo



Skręt tułowia w lewo





Spleć palce za plecami,  
plecy wyprostowane -  
powtórz ćwiczenie kilka  
razy



Położ książkę na głowie,  
ramiona wyciągnij w  
bok, wytrzymaj minutę w  
tej pozycji

Dziękuję za  
wspólny trening  
i pozdrawiam!  
p.Krystian

