

Niestety mamy przymusową przerwę w szkołach i nie możemy chwilowo się widzieć :(((
 Mam dla Was zestawy ćwiczeń do wykonywania w domu bez użycia specjalistycznych przyborów i przyrządów sportowych. Na nich będziemy ćwiczyć jak wrócimy do szkoły :)))
 Moja ogromna prośba, abyście potraktowały te ćwiczenia poważnie i wykonywały sumiennie raz dziennie.

Nagły brak codziennej porcji ruchu będzie odczuwalny już niedługo !!!

Nie dopuścimy do tego !!!

Dziewczęta - ćwiccie razem z Siostrami, Mamami, Babciami :)))

Chłopcy też mile widziani :)))

Życzę dużo zdrowia Wam i Waszym najbliższym.

Zachowajmy dyscyplinę i spokój w tym trudnym czasie.

Pozdrawiam serdecznie

Inga Kuształ ;)

Stretching Exercises



37 RÓŻNYCH ĆWICZEŃ NA BRZUCH KTÓRE MOŻEMY ZROBIĆ W DOMU



W POZYCJI STÓJĄCEJ

W POZYCJI PÓDKYŚNIEJ



1
Kucniecie kroczyście
w dół i powoli wyprost.
Powtórzyć 6 razy.



2
Przełożyć lewą nogę z przodem.
Pępek mocno sprężony na lewą stronę.
Powtórzyć 4 razy.



3
Wzrosty nogi i przemieszczenie
ramienia w prawo. Powtórzyć 6 razy
na każdej stronie.



4
Przełożyć nogę i przemieszczenie
ramienia w lewo.
Powtórzyć 6 razy na każdej stronie.



5
Przełożyć lewą nogę na lewą stronę.
Wyprowadzić 10 sekund.



6
Długość wyprostowanej nogi
i wyprowadzić 10 sekund.
Zmiana nóg. Powtórzyć 6 razy.



10
Przełożyć obie nogi.
Wyprowadzić 10 sekund.



11
Długość wyprostowanej nogi
i wyprowadzić 15 sekund.
Zmiana nóg. Powtórzyć 4 razy.



12
Przełożyć obie nogi i przemieszczenie
ramienia. Powtórzyć 8 razy.



13
Długość wyprostowanej
nogi lewej, a następnie prawej.
Powtórzyć 6 razy na każdej stronie.



14
Przełożyć obie nogi
i wyprowadzić 10 sekund.



15
Przełożyć obie nogi
i wyprowadzić 10 sekund.
Zmiana nóg.

W POZYCJI LEŻENIA NA BRZUCHU

W POZYCJI LEŻENIA NA DOKU



19
Wzrosty nogi i przemieszczenie
ramienia. Powtórzyć 6 razy.



20
Wzrosty nogi i przemieszczenie
ramienia. Powtórzyć 8 razy.



21
Zmieszanie nóg i przemieszczenie
ramienia. Powtórzyć 10 sekund.
Powtórzyć 6 razy.



22
Przełożyć obie nogi i wyprowadzić
przez 10 sekund. Powtórzyć 4 razy.



23
Przełożyć obie nogi i wyprowadzić
przez 10 sekund. Powtórzyć 4 razy.

Proste wygięcia do tyłu



sialabhasana



sialabhasana



makarasana



sialabhasana



sialabhasana



sialabhasana



sialabhasana



sialabhasana



makarasana



sialabhasana



sialabhasana



dhanurasana



bhujangasana I



urdhwa mukha
swanasana



adho mukha
swanasana

