

## TEMAT LEKCJI: ĆWICZENIA KORYGUJĄCE SYLWETKĘ

### **I zestaw ćwiczeń:**

- krążenia nadgarstków w chwycie splecionym – 10 powt na stronę
- krążenia głowy – 10 powt w lewą stronę; 10 powt w prawą stronę
- skłony głowy w przód – 10 powt
- skłony głowy w tył – 10 powt
- krążenia barków – 10 x w przód; 10 x w tył

### **II zestaw ćwiczeń:**

- krążenia ramion w przód – 20 powt
- krążenia ramion w tył – 20 powt
- skręty tułowia w bok – 20 powt na stronę
- krążenia tułowia – 10 powt na stronę
- skłony tułowia w przód w pozycji stojącej – 15 powtórzeń

### **III zestaw ćwiczeń:**

- krążenia bioder – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- krążenia kolan – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- „stół” – wznos bioder i ramion w pozycji leżenia tyłem – 20 powt
- „rowerek” – (3 x 30s)
- „foczek” – wznos tułowia z leżenia przodem przy jednoczesnym oparciu bioder o podłogę (5 x 5 powt)

### **IV zestaw ćwiczeń:**

- marsz ze skłonami w przód na przemian stronnie (10 x na stronę)
- marsz ze skłonem ze skrzyżowanymi nogami (10 powt)
- „przeplatanka” – (10 x 3 m)
- krok odstawno-dostawny – (10 x 3 m)
- przysiad z wyskokiem w górę – (3 x 15 powt)

### **V zestaw ćwiczeń:**

- skłony tułowia w siadzie prostym (5 x 5 powt)
- skłony tułowia w siadzie rozkroczny (5 x 5 powt)
- ćwiczenia relaksacyjne na miękkim podłożu – (liczenie do 10 s)
- ugięcia ramion w podporze przodem w oparciu nóg o kanapę (3 x 10 powtórzeń)
- chód w pozycji „skorpionka” – (10 x 3m)

### **VI zestaw ćwiczeń:**

- „przeplatanka” – (10 x 3m)
- burpees – (3 x 10 powt)
- wykroki w przód – (3 x 10 powt na nogę)
- „grzbiety” – (3 x 10 powtórzeń)

### **VII zestaw ćwiczeń:**

- wykroki w bok – (3x 10 powt na nogę)
- stanie na jednej nodze – (3 x po 15 sek)
- skłony tułowia w leżeniu tyłem z wyprostowaniem pozycji – „brzuski do pozycji stojącej” – (3x 10 powt)
- „koci grzbiet” – wznos grzbietu w podporze przodem z oparciem kolan o podłogę – (10 x 3