*Witajcie ponownie.*

Dzisiejszy zestaw ćwiczeń jest na plecy okrągłe /potocznie plecy zgarbione/

***Znacie je. Więc do pracy i zabawy.***

ĆWICZENIE 1.
PW /pozycja wyjściowa/: siad skrzyżny ręce ustawione w małe skrzydełka, klatka piersiowa do przodu „pokaż medal”
Ruch – Łączymy łokcie „okno zamknięte” , odklejamy od siebie łokcie „okno otwarte”.
10 powtórzeń

ĆWICZENIE 2.
PW: siad skrzyżny, ręce trzymają np. kij od szczotki, ściągnięte łopatki
Ruch
1. Wznos ramion do góry
2. Przeniesienie kijka jak najdalej na łopatki
3. Wznos ramion do góry
4. Opuszczenie ramion na kolana
10 powtórzeń

ĆWICZENIE 3.
PW: siad skrzyżny w otwartych drzwiach, ręce na szerokość framugi, dłonie na wysokości barków, głowa cofnięta do tyłu
Ruch - Rozpieranie framugi drzwi ściągając łopatki. Wytrzymać10 sekund , rozluźnienie 3 sekundy, 10 powtórzeń.

ĆWICZENIE 4.
PW: siad skrzyżny przy ścianie, głowa, plecy, biodra przylegają do ściany, ręce opuszczone, dłonie oparte o podłogę
Ruch - Dociskanie głowy, barków i łopatek do ściany. Wytrzymać 10 sekund, rozluźnienie 3 sekundy, 10 powtórzeń.

ĆWICZENIE 5.
PW: pozycja stojąca przy ścianie, głowa, barki i biodra przylegają do ściany, stopy złączone odsunięte od ściany ręce wzdłuż tułowia
Ruch - Przysiady na całych stopach bez odklejania głowy, barków, bioder od ściany, powrót do pozycji stojącej również bez odklejania od ściany. 10 przysiadów

ĆWICZENIE 6.
PW: siad skrzyżny ręce w bok proste w łokciach, łopatki ściągnięte, głowa cofnięta
Ruch - Krążenia ramion w tył, 10 powtórzeń.

ĆWICZENIE 7.
PW: klęk podparty, pięty złączone, dłonie równo pod barkami, proste łokcie
Ruch – Wymach raz prawej, raz lewej ręki w bok. 10 powtórzeń na stronę

ĆWICZENIE 8.
PW: leżenie przodem /na brzuchu/ pięty złączone, ręce ustawione w małe skrzydełka, łopatki ściągnięte, czoło oparte o podłogę
Ruch – Uniesienie tułowia, głowy i rąk nad podłogę. Wytrzymać 10 sekund i powrót do PW. - 10 powtórzeń.

*Mam nadzieję że ćwiczenia się udały. Dziękuję.*