

## **Rozgrzewka**

### **Ćwiczenie 1.**

Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

### **Ćwiczenie 2.**

Położ się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu.

### **Ćwiczenie 3.**

Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla trudnienia w dłoniach możesz trzymać hantle.

### **Ćwiczenie 4.**

Zrób **deskę** na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

### **Ćwiczenie 5.**

Położ się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

### **Ćwiczenie 6.**

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

### **Ćwiczenie 7.**

Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji startowej.

### **Ćwiczenie 8.**

Zrób plank. Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym.

### **Ćwiczenie 9.**

Wykonaj ćwiczenia z piłki siatkowej jak na załączonym filmiku

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucFONzzkM>

### **Ćwiczenie 10.**

Ćwiczenia uspakajające – położy się na plecach i poleż 2 min przy spokojnej muzyce.