

## ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ



# 1

Stań przed ścianą i oprzyj ręce na wysokości klatki piersiowej. Równocześnie, rytmicznie wspinaj się na palcach.

Ćwiczenie wykonaj **3 razy po 30 sek.**



# 2

Stań przed ścianą i oprzyj ręce na wysokości klatki piersiowej. Naprzemiennie odrywaj pięty od podłoża, bez odrywania palców.

Ćwiczenie powtarzaj **3 razy przez 30 sek.**



# 3

Pod jedną nogę wkładamy taśmę. Unoszą ręce do góry podnosimy nogę napinając mięśnie, na wysokości ok. **10-20 cm** nad podłogę.

Ćwiczenie powtarzamy **po 3 razy na każdą nogę.**



# 4

Stań przednią częścią stóp na grubej książce lub schodku i opuszczaj pięty - raz jedną, raz drugą, do dołu.

Ćwiczenie powtarzamy **20 razy na każdą nogę** naprzemiennie w **3 seriach.**

## ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ



# 1

Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Kolana i biodra zgięte pod **kątem 90°**. Jednocześnie podnosimy palce stóp do góry, bez odrywania pięt.

Ćwiczenie powtarzamy **3 razy po 30 sek.**



# 2

Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Kolana i biodra zgięte pod **kątem 90°**. Naprzemiennie prostujemy nogi w kolanach i zataczamy kręgi stopą nogi uniesionej.

Ćwiczenie powtarzamy **10 razy na każdą nogę** naprzemiennie.



# 3

Siadamy na krześle. Jedną nogę prostujemy na taśmie. Podciągamy taśmę do góry, aż do wyprostowania nogi.

Ćwiczenie powtarzamy **10 razy na każdą nogę** naprzemiennie.



# 4

Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Pod jedną nogę wkładamy piłkę. Toczymy piłkę stopą do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie powtarzamy **10 razy na każdą nogę** naprzemiennie.

## ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ

# 1

Kładziemy się na podłodze, podciągamy nogi, tak aby całe stopy były na podłodze. Między kolana wkładamy piłeczkę i zaciskamy kolana. Trzymamy **30 sek.**

Ćwiczenie powtarzamy **5 razy.**



# 2

Kładziemy się na podłodze. Nogi zginamy w kolanach, wykonujemy tzw. „rowerek”.

Ćwiczenie powtarzamy **3 razy przez 30 sek.**



# 3

Kładziemy się na podłodze. Jedną nogę zginamy pod **kątem 90°** i podciągamy do siebie palce napinając mięśnie nogi.

Ćwiczenie powtarzamy **3 razy na każdą nogę po 15 sek.**



# 4

Kładziemy się na plecach. Jedną nogę prostujemy, druga wyprostowana leży na podłodze. Podniesioną nogą zataczamy koła w powietrzu. Po **10 sek.** zmieniamy nogę.

Ćwiczenie wykonujemy **po 3 razy na każdą nogę.**

