MOŻESZ TO ZROBIĆ
Nie zmarnuj tego czego się nauczyliśmy

nie pozwól sobie na luz od ćwiczeń

inwestuj w siebie tak jak potrafisz

nie daj sobie odebrać własnych marzeń

ZACZYNAJMY

KOCIA GIMNASTYKA dla Victorianek i Victorian

Poz .leżąca-- ręce za głową ,nogi ugięte

-gimnastyka palców i nadgarstków

-wyciągniecie ramion wzdłuż głowy ,ze skrętem w prawo, lewo –

wytrzymać 3sek x 6x

-unieś lewą nogę i kręć stopą we wszystkich płaszczyznach po 6x

zmiana nogi

-wbijamy dolne plecy w łożko- rozluźnienie - wbijamy barki--10x

-ruszamy biodrami przy ugiętych nogach - 10x

-krążenia-- odwodzenia uda na zewnątrz 10x- do środka 10x

Ręce pod głową

brzuszki 10x – powtórzyć 3 serie

Ręce w dół –

-skręt kolan w bok ,stopy na podłożu -10x

-skręt kolan ,stopy w górze 10x

powtórzyć 2 serie

Leżenie tyłem- jedna noga ugięta, druga wyprostowana

--Wyciąganie nogi wyprostowanej wzdłuż podłoża 10x --zmiana nogi 10x

Leżenie tyłem -- 2 nogi ugięte, rece w dół

-podnieś ugiętą nogę i wyprost podudzia 10x 3sek --zmiana nogi

Siad rozkroczny- tułów miedzy ugiętymi nogami

-skłon tułowia w przód plecy okrągłe –głowa w dół 6x, powrót do siadu

--skłon tułowia miedzy nogi –podnieś plecy proste, głowa w przód ,

-j.w praca tułowia przy jednej nodze prostej , przy dwóch nogach prostych

Leżenie tylem , ręce w dół

-ugiętą nogę lewą przenieś na przeciwna stronę, plecy przybite , głowa skręcona -- wytrzymaj oddychając 15sek , zmiana strony

Siad nogi , poza łóżkiem

Skłon tułowia w przód miedzy nogami -wytrzymaj 30sek , rece wiszą między nogami

-wyprost tułowia- ręce w tył , tułów prosty głowa w przód- 10sek

4serie

Powstań-- Powitanie słońca-- na karimacie-- wariant najprostszy

Minimum 4 x potem o 2 więcej -6x -8x -10x -12x -14x -16x -18x -20x

Powodzenia