

Klasa IB (gr.2) – 02.12.2020

**Temat:** Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej i grzbietu

**PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ**

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę :

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skiping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

[https://youtu.be/\\_VB3YtzF5\\_8](https://youtu.be/_VB3YtzF5_8)

znajdują się ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej

Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/i9ECpVBbcZ8>

znajdują się ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

Pozdrawiam Dawid Florian