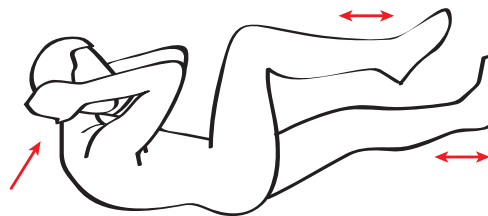
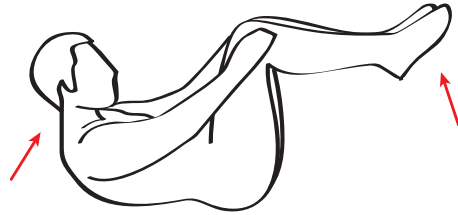
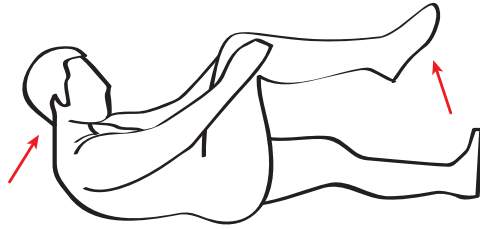




dzień serie powtórzenia ćwiczenia w jednej serii

1	1	6
2	2	6
3	2	6
4	3	6
5	3	6
6	3	6
7	3	8
8	3	8
9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16
25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20
33	3	20
34	3	20
35	3	22
36	3	18
37	3	18
38	3	20
39	3	20
40	3	20
41	3	20
42	3	22



Pozycja wyjściowa:  
Ćwiczenia wykonujemy na płaskim podłożu.  
Nogi leżą wyprostowane.

### Ćwiczenie 1

Podnosimy do góry na zmianę lewą i prawą nogę, pamiętając o zachowaniu kąta 90 stopni między udem, a łydką. Podczas podnoszenia nogi do góry, unosimy jednocześnie barki bez odrywania tułowia od podłoża i wyciągamy ręce w stronę podniesionego kolana. Staramy się z podniesioną nogą i dłońmi wytrzymać około trzech sekund. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

### Ćwiczenie 2

Ćwiczenie analogiczne do pierwszego. Jednak w tym przypadku podnosimy obie nogi jednocześnie. Nadal zachowujemy kąt prosty między łydkami, a udami. Podczas skłonu wyciągamy dłonie w stronę uniesionych kolan, a barki lekko unosimy. Wytrzymujemy w tej pozycji trzy sekundy, po czym opuszczamy nogi i dłonie wzdłuż tułowia.

### Ćwiczenie 3

Ćwiczenie analogiczne do pierwszego, jednak w tym wariacie ręce trzymamy splecione z tyłu głowy. Nogi podnosimy na zmianę, zachowując kąt prosty między łydkami, a udami. Jednocześnie, gdy podnosimy nogi, przyciągamy głowę w stronę kolan i wytrzymujemy trzy sekundy w pozycji maksymalnego spięcia mięśni.

### Ćwiczenie 4

Nadal ręce mamy splecione z tyłu głowy. Podnosimy obie nogi do góry i jednocześnie wykonujemy skłon w stronę uniesionych kolan. Wciąż zwracamy uwagę, aby był zachowany kąt prosty między łydkami, a udami. W skłonie staramy się wytrzymać trzy sekundy, po czym opuszczamy nogi i bark.

### Ćwiczenie 5

Ręce splecione z tyłu głowy, barki uniesione. W tej pozycji podciągamy do siebie na zmianę raz lewą, a raz prawą nogę. Staramy się zachować kąt prosty między łydką, a udem. Nie zatrzymujemy się w pozycji pełnego spięcia mięśni, lecz staramy się podciągać nogi na zmianę płynnie.

### Ćwiczenie 6

Ręce wzdłuż tułowia. Podczas skłonu podnosimy jednocześnie wyprostowane nogi oraz część barkową tułowia, wyciągając jednocześnie dłonie w stronę podniesionych nóg. Staramy się zachować kąt prosty między podniesionymi nogami, a tułowiem. W tej pozycji próbujemy wytrzymać około trzech sekund, po czym wracamy do pozycji wyjściowej.

