

+5

Podjmij wyzwanie! Ćwicz z Akademią NFZ



1. Rozgrzewka

- Stań prosto (nogi na szerokość barków).
- Rozpocznij marsz – unosz wysoko kolana i podnosz na przemian ręce.
- Powtórz to 10 razy.

2. Pajacyki

- Stań prosto, ręce opuść swobodnie wzdłuż tułowia. Złącz stopy.
- Podskocz, rozkładając nogi na boki. W trakcie wyskoku unieś ramiona nad głowę.
- Wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

3. Skręt tułowia

- Stań w rozkroku (nogi na szerokość ramion).
- Rozłóż ręce na boki – równoległe do podłogi.
- Wykonaj skręty tułowia – obróć się w prawo, a potem w lewo.
- Nie odrywaj nóg od ziemi i nie ruszaj biodrami.
- Głowę kieruj w tę samą stronę, w którą skręcasz tułowiem.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Podjmij wyzwanie! Przez 14 dni ćwicz razem z Akademią NFZ. Monitoruj swoje postępy i codziennie odznaczaj wykonane ćwiczenia.

Ćwicz pod opieką rodzica, opiekuna lub nauczyciela wychowania fizycznego.

+5

Podejmij wyzwanie! Ćwicz z Akademią NFZ



4. Skłony w przód

- Stań w lekkim rozkroku.
- Ręce podnieś nad głowę.
- Pochyl się do przodu i próbuj rękami dotknąć podłogi.
- W trakcie skłonu staraj się utrzymać proste nogi.
- Wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

5. Obustronne krążenie ramion

- Stań prosto w rozkroku.
- Ustaw stopy szerzej od bioder.
- Opuść barki i ściągnij łopatki.
- Rozłóż ręce na boki.
- Wykonaj krążenia ramion w przód. Potem kręć ramionami do tyłu.
- Powtórz ćwiczenie po 10 razy na każdą ze stron.

6. Rozciąganie

- Usiądź na podłodze.
- Wyprostuj prawą nogę. Ugiętą lewą nogę postaw po zewnętrznej stronie nogi, która jest wyprostowana.
- Prawym łokciem naciśnij na lewe kolano, skręcając przy tym tułów w lewą stronę.
- Zmień stronę i powtórz ćwiczenie.
- Wykonaj 10 powtórzeń (po 5 na każdą ze stron).

Podejmij wyzwanie! Przez 14 dni ćwicz razem z Akademią NFZ. Monitoruj swoje postępy i codziennie odznaczaj wykonane ćwiczenia.

Ćwicz pod opieką rodzica, opiekuna lub nauczyciela wychowania fizycznego.

+5

Podjmij wyzwanie! Ćwicz z Akademią NFZ



Zaznaczaj swoje postępy!



Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14



Ćwicz pod opieką rodzica, opiekuna lub nauczyciela wychowania fizycznego.

PODZIĘKOWANIE DLA



za udział w 14-dniowym wyzwaniu Akademii NFZ!

