Dziś zaproponuję Wam kilka ćwiczeń, które spokojnie możecie wykonać w domu. Zróbcie sobie chwilkę przerwy od nauki przy biurku i do dzieła. Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa! Kilka rozgrzewkowych ruchów ciała i zaczynamy. Załóżcie wygodny strój, przyczepne buty, może przydać się koc. Znajdźcie wolne miejsce z dala od wystających elementów, żeby się nie uderzyć.

**Ćwiczenie 1**

**Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (na plecach) z ugiętymi nogami w kolanach, tzw. „brzuszki”.** Zaczepcie stopy pod szafką, łóżkiem, lub poproście o pomoc kogoś z rodziny, ręce skrzyżujcie na klatce piersiowej. I właśnie do tego ćwiczenia może przydać się koc, jeśli nie macie dywanu. Zróbcie skłon i powróćcie do leżenia.

Ćwiczenie wykonajcie **20 razy w 3 seriach** (czyli po zliczeniu wszystkich powtórzeń ma być ich 60). Bardzo ważne jest, by po każdej serii (20 powtórzeń) wykonać ok. 40s przerwy (jeśli nie macie stopera policzcie niezbyt szybko do 40).

**Ćwiczenie 2**

**Skłony w tył w leżeniu przodem (na brzuchu).**Połóżcie się na kocu lub dywanie, ręce podłóżcie pod brodę (łokcie na bok). Zaczepcie o coś stopy lub poproście o pomoc, będzie łatwiej wykonać ćwiczenie. Wykonajcie skłony tułowia w tył odrywając ciało od podłogi.

Ćwiczenie wykonajcie **20 razy w 3 seriach**(jak wyżej z zachowaniem przerw 40s).

**Ćwiczenie 3**

**Przysiady.** Pozycja wyjściowa do ćwiczenia to postawa stojąca, może być w lekkim rozkroku, ręce wyciągnięte w przód. Starajcie się wykonywać przysiady nie odrywając pięt od podłoża.

Ćwiczenie wykonajcie **20 razy w 3 seriach**(jak wyżej z zachowaniem przerw 40s).

**Ćwiczenie 4**

**„Pompki”**. Pozycja wyjściowa do ćwiczenia to podpór przodem, może być w lekkim rozkroku, ramiona rozstawione trochę szerzej niż barki.

Ćwiczenie wykonajcie **12razy w 3 seriach (dz.), 15razy w 3 seriach(chł.)** (jak wyżej z zachowaniem przerw 40s).

Te proste ćwiczenia wzmacniające siłę ogólną możecie robić sobie np. co drugi dzień. Modyfikujcie sobie ilość powtórzeń w serii, ilość serii, oczywiście na miarę swoich możliwości.