




# ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE W DOMU

Arkadiusz Dłubisz – doradca metodyczny wychowania  
fizycznego w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia  
Nauczycieli w Mławie



Ukazane ćwiczenia pomagają zachować zdrowie, kondycję, pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała i poprawiają ogólną sprawność.



# ĆWICZENIE NR.1

## SKŁONY TUŁOWIA W ROZKROKU

Ruch: wypad lewą nogą w bok (palce lewej stopy skierowane w przód), lewa ręka dotyka podłoża, prawa uniesiona w górę (pamiętaj, aby obie ręce tworzyły linię prostą). Powrót do pozycji wyjściowej i powtórzenie ćwiczenia w prawą stronę.



# ĆWICZENIE NR.2

## WYSKOK W GÓRĘ

Ruch: ugnij kolana, wykonując przysiad. Przez dynamiczny wyprost nóg wyskocz w górę (palce stóp obciągnięte), potem powrót do przysiadu.



# ĆWICZENIE NR.3

## SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD

Ruch: skłon tułowia w przód (pamiętaj - nie odrywaj brody od mostka, nogi wyprostowane), tak daleko jak możesz. Po wykonaniu pełnego skłonu powolny powrót do pozycji wyjściowej (pamiętaj, aby broda oderwała się od mostka jako ostatnia)



# ĆWICZENIE NR.4

## WYKROKI W PRZÓD

dynamiczny wyskok ze zmianą nogi wykroczonej.  
Lądowanie w pozycji odwróconej.



# ĆWICZENIE NR.5

## SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD LEŻĄC

skłon tułowia w przód. Dotknięcie dłońmi pięt (potem powrót do pozycji wyjściowej).



# ĆWICZENIE NR.6

## Naprzemianstronne wznosy rąk i nóg w podporze przodem

- Ruch: jednoczesny wznos lewej ręki i prawej nogi w górę (pamiętaj, aby uzyskać linię prosta), przytrzymaj około 2 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej i zmiana ręki oraz nogi.





# CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

- Zaleca się wykonywanie ćwiczeń codziennie.
  - Ilość powtórzeń: 10 powtórzeń w każdym ćwiczeniu po czym robimy 3 minuty przerwy i powtarzamy po raz drugi



**KONIEC**

