**Dla Bartka Ch i Tadeusza K od pana Zbyszka**

**Wykorzystajmy do ćwiczeń rekwizyty domowe.**

**BUTELKI Z WODĄ**



WEŹ DO KAŻDEJ DŁONI JEDNĄ BUTELKĘ, STAŃ PROSTO W LEKKIM ROZKROKU I WYKONAJ KILKA ĆWICZEŃ:

1. Wyprostowane ręce w łokciach unosimy do góry przodem 10 x (pamiętamy o wdechu i wydechu)
2. Zginamy ręce w łokciach trzymając ramiona blisko przy ciele 10 x
3. Unoszenie prostych ramion bokiem 10 x - wdech , opuszczamy wydech
4. Ramiona w gorę , kolana zgięte, ramiona w dół kolana wyprostowane 10x

Dałeś/aś radę, brawo!



**KRZESŁA**

Przyjrzyj się i powtórz!

Najpierw po 3 powtórzenia a potem zwiększaj ilość powtórzeń w miarę swoich możliwości.



 Wykonałeś/aś , brawo!

CHCESZ WIĘCEJ, ZAJRZYJ NA STRONĘ <https://www.menshealth.pl/fitness/Jak-cwiczyc-w-domu-wieksze-miesnie-bez-silowni>,

Życzę wytrwałości Zbigniew Ceranka