

# **Gimnastyka - plansze sportowe.**

**Zachęcam do ćwiczeń w domu :)**

**Pozdrawiam Krzysztof Górski**



# UKŁADY WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ

①



stanie  
jednonóż

②



③  
podpór tyłem



przysiad  
podparty



leżenie  
przerzutne



⑥



siad  
rozkroczny

⑤

leżenie  
przewrotne

⑦



siad  
kłęczny

⑧



kłęk  
podparty

⑨



siad  
skrzyżny

# UKŁADY WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ

podpór przodem

①



leżenie tyłem

②



③

siad skulny

④



siad prosty



⑤



postawa rozkroczna

⑥

leżenie przodem



⑦



postawa wypadna  
(wypad w bok)

⑧



postawa wykroczna

⑨



postawa zasadnicza





1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



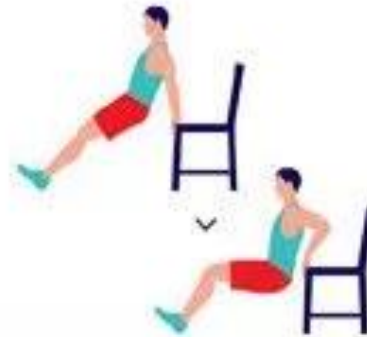
4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



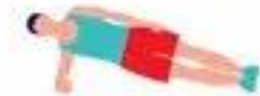
9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank