

## 1 WYCISKANIE

A



pozycja wyjściowa

B



wyprost ramion w górę



## 2 TALIA

A



pozycja wyjściowa

B



klęk jednonóż z jednoczesnym skrętem tułowia (na zmianę – prawe ramię do lewego kolana, lewe ramię do prawego kolana)

**A****3 WAGA PRZODEM***pozycja wyjściowa***B**

*jednoczesny wyprost  
ramion i nogi  
- wytrzymać do trzech*

**A****4 BICEPSY***pozycja wyjściowa***B**

*uginanie i pro-  
stowanie ra-  
mion trzymając  
gymstick pod-  
chwytem*



## 5 NOGI – BRZUCH – RAMIONA



## 6 MIĘŚNIE NARAMIENNE



### PRZYGOTOWANIE I PREZENTACJA ĆWICZEN:

mgr Joanna Solan, nauczyciel wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 1 w Zielonej Górze, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness (wychowanka CEF AEROFIT), instruktor GYMSTICK POLSKA (nr licencji 272, 391).