
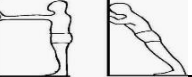






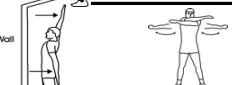
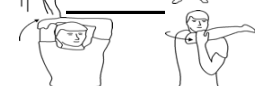







L.p	Ćwiczenie	Rysunek	Serie	Powtórzenia - sek	Ciężar	Tempo	Przerwa	Notes 1
	<b>ĆWICZENIA OPOROWE - SIŁOWE</b>							
1	Przysiady do pozycji siedzenia na krześle		1 lub 2	10	własny	50/50%	1-2 min.	
2	Pompki przy ścianie		1 lub 2	10	własny	50/50 %	1-2min.	
3	Spinanie miednicy		1 lub 2	10	własny	50/50 %	1-2min.	
4	Odwodzenie w stawie biodrowym		1 lub 2	10 na każdą stronę	własny	50/50 %	1-2min.	
5	Wspięcia na palce		1 lub 2	10	własny	50/50 %	1-2min.	
6	Wzniosy ramion i nog w leżeniu		1 lub 2	10 na każdą kończynę	własny	50/50 %	1 min	
	<b>ĆWICZENIA GIBKOŚCI CIAŁA</b>							
7	Rozciąganie mięśnia czworogłowego		1	20 sek. na stronę			30 sek	
8	Rozciąganie brzuchatego łydki		1	20 sek. na stronę			30 sek	
9	Rozciąganie mięśni ramion i klatki piersiowej		1	20 sek.			do 10 sek	
10	Rozciąganie mięśnia trójgłowego		1	20 sek			do 10 sek	
11	Rozciąganie talii		1	20 sek. na stronę			do 10 sek	
12	Rozciąganie mięśni grzbietu, plecy wypukłe plecy wklęsłe		1	20 sek.			do 10 sek	
	<b>ĆWICZENIA RÓWNOWAGI</b>							
13	Stanie jednonóż w pozycji stojącej przy ścianie lub krześle		1 lub 2	20 sek. na stronę			30 sek	
14	Wstawanie z klęku		1 lub 2	2 razy na stronę			30 sek	
15	W pozycji klęku podpartego wznios ramion i nóg		1	20 sek. na stronę			30 sek	

HRtr = 208 – (0,7 x wiek w latach)- HRs  
HRtr – tętno wzorcowe  
Intensywność wysiłku = 40-50%  
HRs – tętno spoczynkowe

0,7x wiek =  
tętno spoczynkowe=  
208 - .....=

..... - tętno spoczynkowe.....=  
tętno wzorcowe =