

ODCHUDZANIE
GIMNASTYKA

Ćwicz z książką



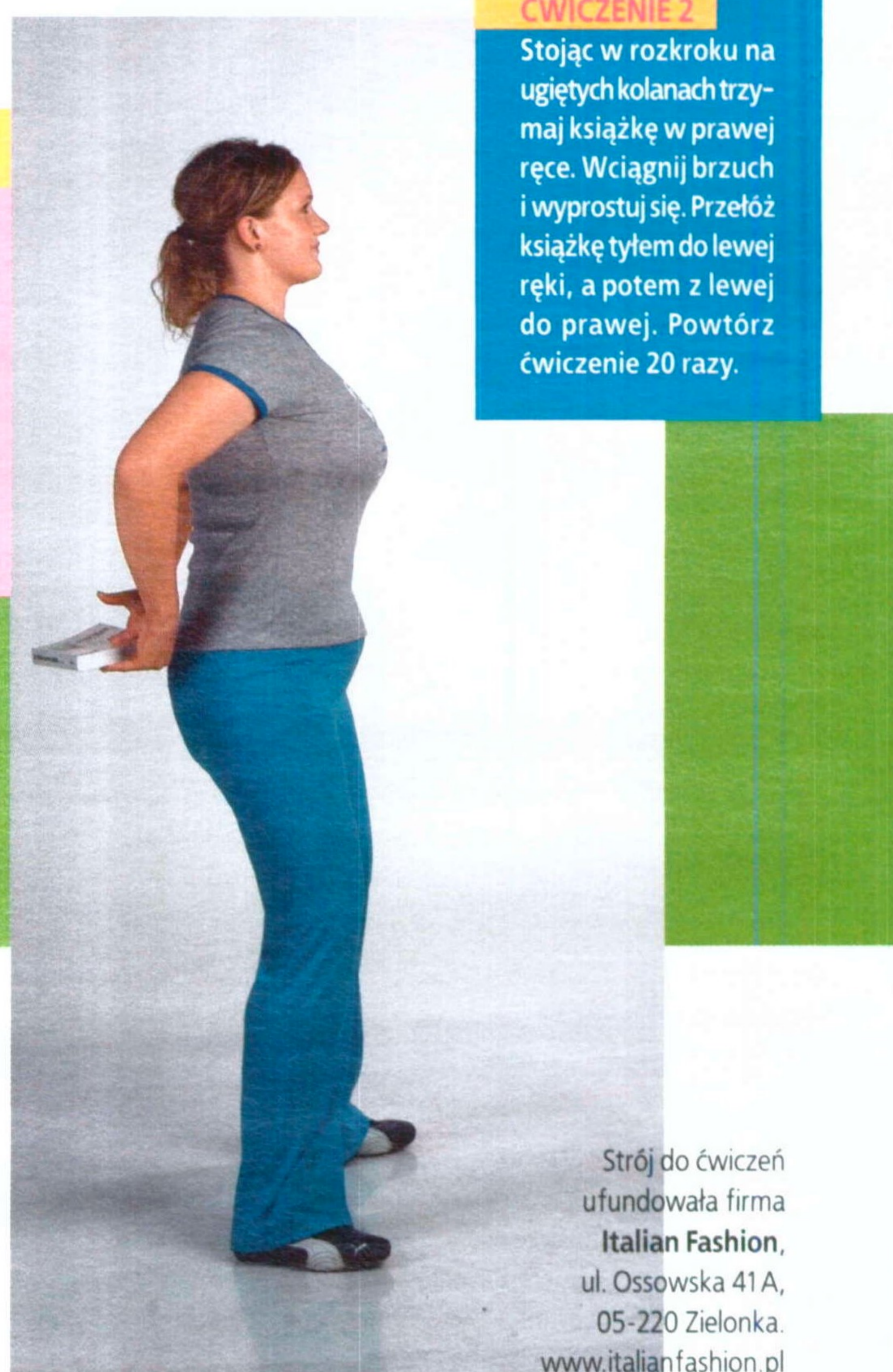
Tekst, układ ćwiczeń
Berta
Strycharska-Gać
trenerka

Ćwiczenia z książką są proste i łatwe, obejmują wszystkie partie ciała. Możesz je wykonywać o każdej porze dnia, nawet dwa razy dziennie. Ćwicz z książką średniej wielkości. Nie zapominaj o 10-minutowej rozgrzewce (marsz, bieg, unoszenie kolan, wymachy rąk, skłony) przed rozpoczęciem treningu i wyciszeniu.



ĆWICZENIE 1

Stojąc w lekkim rozkroku tych kolanach weź książką rękę. Unosź ją bokiem (10 razy), a następnie przodem (10 razy). Zmień rękę i powtórz ćwiczenie dwukrotnie.



ĆWICZENIE 2

Stojąc w rozkroku na ugiętych kolanach trzymaj książkę w prawej ręce. Wciągnij brzuch i wyprostuj się. Przelóż książkę tyłem do lewej ręki, a potem z lewej do prawej. Powtórz ćwiczenie 20 razy.

Strój do ćwiczeń
ufundowała firma
Italian Fashion,
ul. Ossowska 41 A,
05-220 Zielonka.
www.italianfashion.pl

Italian **IF** Fashion

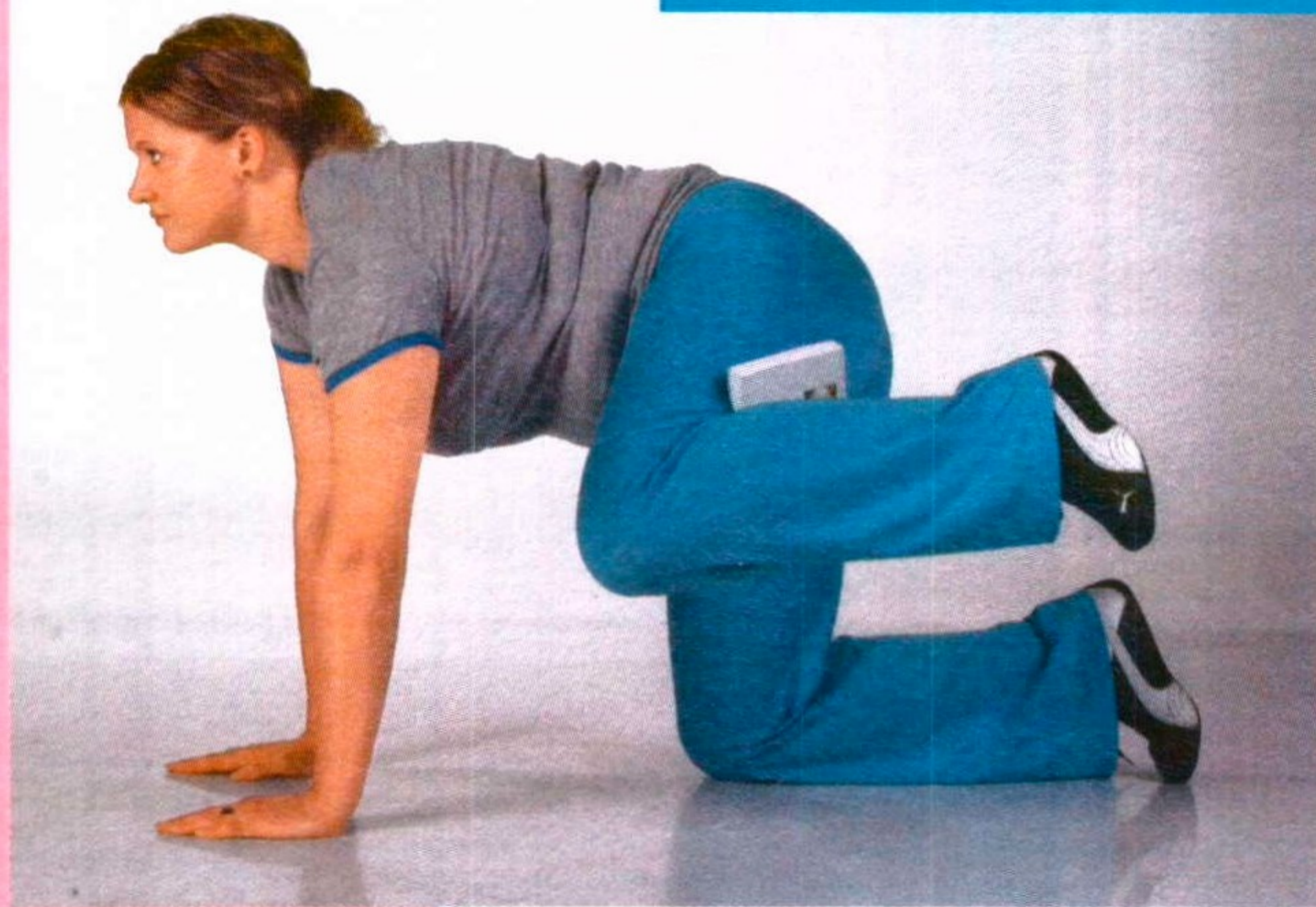


ĆWICZENIE 3

Znajdując się w tej samej pozycji, czyli stojąc, ściśnij kolanami książkę, dłonie oprzyj o uda. Zrób przysiad wypinając pupę do tyłu. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE 4

W kłuku podpartym umieść książkę pod prawym kolanem. Trzymając proste plecy odwodź nogę w bok. Powtórz 20 razy i zmień stronę.



ĆWICZENIE 5

Leżąc na plecach trzymaj książkę w prawej ręce, ugnij kolana i postaw stopy na podłodze. Unieś wysoko biodra do góry jednocześnie przekładając książkę do lewej ręki, potem z lewej ręki do prawej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Wykonanie ćwiczeń: **Emilia**, puszysta modelka „Super Linii”

> Fot. Dariusz Żurek