**Praca domowa:**

**Wykonuj codziennie przez tydzień 10 poniższych ćwiczeń.**

**Zapisuj postępy w dzienniczku☺**

*Ćwiczenie 1: Marsz w miejscu*

* Stań prosto na swoim miejscu.
* Wykonuj energiczne kroki, unosząc kolana jak podczas marszu.
* Kontynuuj przez 1-2 minuty.

*Ćwiczenie 2: Przysiady*

* Stań prosto, rozstaw nogi na szerokość bioder.
* Powoli zginaj kolana i opuść ciało w dół, jakbyś siadał na niewidzialnym krześle.
* Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz 10-15 razy.

*Ćwiczenie 3: Skłony do przodu*

* Stań prosto, stopy na szerokość bioder.
* Wyprostuj plecy, a następnie zegnij się w biodrach, opuszczając ręce w kierunku podłogi.
* Staraj się dotknąć palców stóp lub jak najdalej z możliwości.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.
* Powtórz 8-10 razy.

*Ćwiczenie 4: Pompki na ścianie*

* Znajdź solidną ścianę i oprzyj się na niej, rozstawiając ręce na szerokość barków.
* Wykonaj pompki, zginając łokcie i zbliżając klatkę piersiową do ściany.
* Powtórz 10-15 razy.

*Ćwiczenie 5: Unoszenie nóg*

* Usiądź na krawędzi krzesła lub ławki, trzymając ręce na siedzeniu dla wsparcia.
* Unieś jedną nogę na wysokość biodra, a następnie opuść ją.
* Powtórz 10-15 razy dla każdej nogi.

*Ćwiczenie 6: Rotacje ramion*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Podnieś ramiona na boki, a następnie wykonuj płynne ruchy rotacyjne w przód i w tył.
* Powtórz przez 30-60 sekund.

*Ćwiczenie 7: Przeciąganie mięśni karku*

* Usiądź na krześle z nogami na szerokość bioder.
* Delikatnie pochył głowę na bok, starając się dotknąć ucha ramieniem.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie powtórz na drugą stronę.
* Powtórz 5-8 razy z każdą stroną.

*Ćwiczenie 8: Rotacje stawów biodrowych*

* Stań prosto, z rękoma na biodrach.
* Wykonuj płynne ruchy rotacyjne biodrami, krążąc w jednym kierunku przez 30 sekund, a następnie zmień kierunek.

*Ćwiczenie 9: Skręty tułowia*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Wykonuj skręty tułowia, zginając się w bok i dotykając dłonią przeciwnego kolana.
* Powtórz 10-12 razy z każdej strony.

*Ćwiczenie 10: Unoszenie ramion*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Unieś ramiona na boki, a następnie powoli je unosząc, jakbyś chciał sięgnąć do sufitu.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie opuść ramiona.
* Powtórz 8-10 razy.

*Dzienniczek ćwiczeń - Tydzień 10 ćwiczeń: Wstań od komputera*

*Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ćwiczenie 1: Marsz w miejscu*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość minut)*

*Ćwiczenie 2: Przysiady*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń)*

*Ćwiczenie 3: Skłony do przodu*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń)*

*Ćwiczenie 4: Pompki na ścianie*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń)*

*Ćwiczenie 5: Unoszenie nóg*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń dla każdej nogi)*

*Ćwiczenie 6: Rotacje ramion*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (czas trwania w sekundach)*

*Ćwiczenie 7: Przeciąganie mięśni karku*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń z każdej strony)*

*Ćwiczenie 8: Rotacje stawów biodrowych*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (czas trwania w sekundach)*

*Ćwiczenie 9: Skręty tułowia*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń z każdej strony)*

*Ćwiczenie 10: Unoszenie ramion*

* *Wykonane: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ilość powtórzeń)*

*Uwagi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Zapisz swoje postępy i obserwuj, jak poprawia się Twoja kondycja i samopoczucie. Pamiętaj, że regularność i systematyczność są kluczowe, aby osiągnąć pozytywne efekty.*

*Motywacja: Twoje zdrowie i dobre samopoczucie są najważniejsze! Nie zapominaj o regularnym wstawaniu od komputera i wykonywaniu ćwiczeń. Bądź aktywny fizycznie i dbaj o swoje ciało.*

*Powodzenia w Twoim tygodniowym programie ćwiczeń!*

*Podpis: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*