

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE W PARACH

Siadamy naprzeciw siebie z nogami rozłożonymi szeroko, stopy łączymy ze stopami partnera. Nogi wyprostowane. Trzymając się za ręce wykonujemy naprzemianstronne skłony tułowia w przód. Raz ciągnie za ręce jedna osoba, raz druga. Powtarzamy 15-20 razy.



Stoimy naprzeciw siebie, kładziemy ręce na barki partnera, wykonujemy opad tułowia w przód i powoli go pogłębiamy przez ok. 30 sekund.



Stojąc plecami do siebie, rozsuwamy ramiona w bok. Trzymamy się za ręce. Jedna osoba wykonuje obroty w lewo, a druga w prawo. Powtarzamy po 8 razy na każdą ze stron.



*Ćwiczenie 3*



*Ćwiczenie 3 cz. 2*

W siadzie klęcznym tyłem do siebie, chwytamy partnera za ręce nad głową. Wypychamy biodra w przód. Powtarzamy 10 razy.



*Ćwiczenie 4*



*Ćwiczenie 4 cz. 2*

Stojąc tyłem do siebie, unosimy ramiona w górę, chwytamy się za ręce. Wykonujemy naprzemianstronne skłony w przód i w tył z uniesieniem partnera (jeśli różnica masy między ćwiczącymi jest duża, to lżejsza osoba nie unosi partnera). Alternatywą przy niewyrównanej masie jest wykonanie tego ćwiczenia w pozycji siedzącej.



*Ćwiczenie 5*



*Ćwiczenie 5 (w wersji siedzącej)*

Stojąc naprzeciwko siebie unosimy prawe nogi i chwytamy kończynę partnera. Podskakujemy obracając się w prawo i w lewo. Potem zmiana nogi na lewą.



*Ćwiczenie 6*

Siadamy z rozsuniętymi szeroko nogami, plecami do siebie. Ramiona rozsuwamy w bok i chwytamy za dłonie. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo. 10 razy.



*Ćwiczenie 7*

Stoimy przodem do siebie, jedna osoba chwytą za nogę partnera i unosi ją w górę, napinając coraz mocniej przez 15 sekund. Potem zmiana nogi.



*Ćwiczenie 8*

Kłęk podpartyj jedno nogą. Naszą drugą nogę, wyprostowaną z tyłu, partner unosi w górę, a my wytrzymujemy napięcie przez 15 sekund. Później zmiana nogi.

