**Regulamin ćwiczeń wzmacniających mięśnie dla dzieci klas I-III**

1. Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma przeszkód.

2.Ćwicz powoli i dokładnie.

3.Jeżeli nie potrafisz zrobić ćwiczenia to rób następne.

4.Ćwicz boso i w stroju niekrępującym ruchy.

5.Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.

6.Każde ćwiczenie wykonuj 3 serie po 10,20 lub 30 powtórzeń w zależności od Twoich umiejętności.

7.Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

regulamin i ćwiczenia opracowali: J.Jęchorek i W.Wójcik

Zestaw ćwiczeń izometrycznych dla klas I-III pozwala na wzmocnienie mięśni grzbietu.



