

## Regulamin ćwiczeń z pływania 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 4 serie po 10, 20 lub 30 powtórzeń w zależności od Twoich umiejętności.
7. Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

### Zestaw ćwiczeń Małego Pływaka:

- I. Przysiady na całych stopach. (nie odrywamy stóp od podłoża)



- II. Uginanie ramion w podporze, ręce i stopy lub kolana oparte na podłożu.

(robimy popularne pompki 😊)



- III. Z pozycji leżącej na plecach nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu, ręce trzymamy na karku

i wykonujemy brzuszki czyli przyciągamy brodę do kolan.



- IV. Pajacyki czyli wyskok w górę z jednoczesnym wyrzutem ramion w górę.



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