

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 13

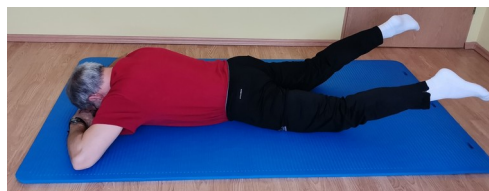
„Pajacyk” uniesionymi nogami w leżeniu przodem:

Pozycja wyjściowa: pozycja leżenia przodem z nogami wyprostowanymi w kolanach oraz ramionami splecionymi pod czołem.

Wykonanie ćwiczenia: unieś proste nogi w górę, a następnie wykonuj „PAJACYKI” nogami (naprzemiennie rozsuwając je na boki i łącząc je).

Podczas tych ruchów nogi nie powinny dotykać do podłogi, ani ugiąć się w kolanach.

Wykonaj około 40 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej. Po krótkiej rozluźniającej przerwie (około 10 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie. Łącznie wykonaj około 10 powtórzeń.



Uniesienie bioder wraz z nogą w górę – z leżenia tyłem:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach ze stopami opartymi o podłogę oraz ramionami (ułożonymi na podłodze) wzdłuż tułowia.

Wykonanie ćwiczenia: wraz z powolnym wdechem, unieś biodra wraz z wyprostowaniem jednej nogi – jak najwyżej w górę. W tej pozycji pozostań około 3 sekund, a następnie – wraz z powolnym wydechem – wróć do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz to samo – unosząc drugą nogę. Wykonaj łącznie około 10 powtórzeń tego ćwiczenia (w sumie 5 razy unosząc każdą nogę).



Utrzymanie prostego tułowia w pozycji „DESKI” - w podporze na przedramionach:

Pozycja wyjściowa: podpór zwieszony na przedramionach (z łokciami ułożonymi pod barkami i przedramionami równoległe względem siebie).

Wykonanie ćwiczenia: oderwij biodra od podłogi – i prostując tułów wraz z nogami spróbuj przyjąć pozycję wyprostowanej „deski” i utrzymaj ją jak najdłużej.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia w podporze przodem na przedramionach – głowa, tułów i nogi powinny tworzyć jedną linię.

Po krótkiej rozluźniającej przerwie (około 15 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie.

Łącznie wykonaj około 5 powtórzeń lub więcej.

