

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 14

Naprzemienne prostowanie i uginanie nóg – w leżeniu tyłem:

Pozycja wyjściowa: leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach i ramionami wzdłuż tułowia.

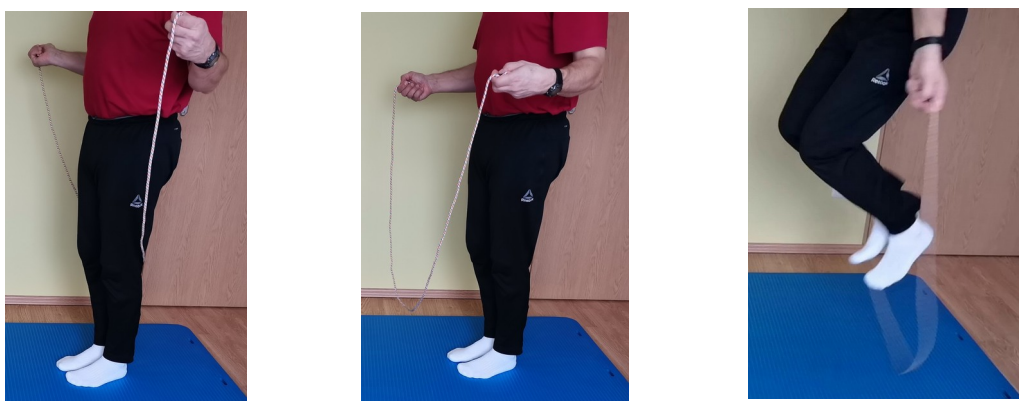
Wykonanie ćwiczenia: wykonuj naprzemienne przyciąganie jednej nogi do klatki piersiowej i równoczesne wypychanie drugiej nogi w przód. Podczas, gdy kolano jednej nogi zbliża się do klatki piersiowej – druga noga prostuje się w kolanie (tuż nad podłogą). Wykonaj około 40 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej. Po krótkiej rozluźniającej przerwie (około 10 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie. Łącznie wykonaj około 10 powtórzeń.



Przeskoki przez skakankę obunóż:

Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Wykonanie ćwiczenia: wykonaj jak najwięcej przeskoków przez skakankę obunóż. Po krótkiej rozluźniającej przerwie (około 15 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie. Łącznie wykonaj około 5 powtórzeń takich serii skoków.



Podpór tyłem na przedramionach:

Pozycja wyjściowa: siad płaski – podparty na przedramionach.

Wykonanie ćwiczenia: oderwij biodra od podłoża – i prostując tułów wraz z nogami spróbuj przyjąć pozycję wyprostowanej „deski”. Utrzymaj tę pozycję jak najdłużej. Podczas wykonywania tego ćwiczenia w podporze tyłem na przedramionach – głowa, tułów i nogi powinny tworzyć jedną linię. Utrzymując się w tej pozycji uwypuklaj klatkę piersiową w górę, cofaj barki w tył i łącz łopatki. Po krótkiej rozluźniającej przerwie (około 15 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie. Łącznie wykonaj około 5 powtórzeń lub więcej.

