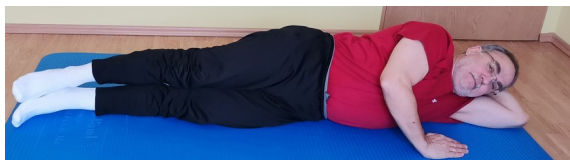


## ZESTAW ĆWICZEŃ NR 16

### Unoszenie wyprostowanej nogi – w leżeniu bokiem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie bokiem z nogami wyprostowanymi w kolanach oraz dolnym ramieniem pod głową, a górnym ułożonym przed brzuchem.

**Wykonanie ćwiczenia:** wraz z wdechem unosz górną (wyprostowaną) nogę (jak najwyżej) w górę, a następnie – z wydechem opuszczasz ją do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia utrzymuj całe ciało (głowę, tułów i nogi) w jednej linii. Wykonaj jak najwięcej powtórzeń tego ćwiczenia, a następnie połóż się na drugim boku i powtórz to samo. Po krótkiej przerwie (około 15 sekund) powtórz całą serię jeszcze raz (najpierw na lewym, a potem na prawym boku). Wykonaj łącznie około 4 – 5 serii tego ćwiczenia.



### Naprzemienne wydłużanie całego ciała i zwijanie się w „klębek” – w leżeniu tyłem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem z nogami wyprostowanymi w kolanach i ramionami wyprostowanymi w łokciach za głową.

**Wykonanie ćwiczenia:** podczas wydechu równocześnie unieś głowę i tułów wraz z ugiętymi nogami i zbliż je do siebie – przyciągając czoło do kolan, tak blisko jak tylko jest to możliwe i wytrzymaj w tej pozycji około 5 sekund. Następnie, razem z wdechem, wróć do pozycji wyjściowej – wyciągając ramiona jak najdalej za głowę („wydłużając się”). Po krótkiej przerwie (około 2 sekund) powtórz ćwiczenie ponownie.

Wykonaj łącznie około 30 powtórzeń lub więcej.



### Unoszenie tułowia i głowy – w leżeniu tyłem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem z uniesionymi w górę prostymi nogami i ramionami.

**Wykonanie ćwiczenia:** wraz z wdechem unosz rytmicznie tułów razem z głową w górę, a z wydechem – opuszczasz się w dół do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonaj jak najwięcej powtórzeń, aż do całkowitego zmęczenia i chwilę odpocznij (głęboko oddychając przez około 20 sekund). Po przerwie wypoczynkowej wykonaj w ten sam sposób jeszcze 3 lub 4 takie serie. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymywać nogi i ramiona prostopadłe do podłoża.

