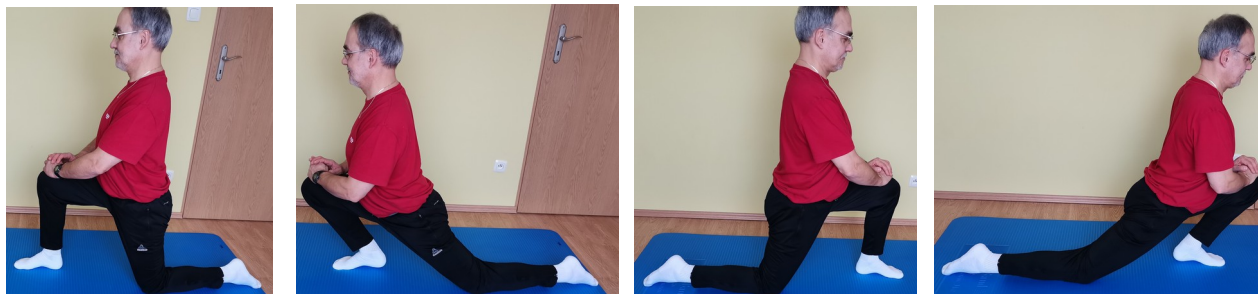


ZESTAW ĆWICZEŃ NR 17

Rozciąganie mięśni zginających uda – w klęku jednonóż:

Pozycja wyjściowa: klęk jednonóż na miękkim podłożu.

Wykonanie ćwiczenia: wraz z powolnym wdechem wysuń jak najdalej biodra (razem z całym tułowiem) w przód. W tej pozycji wydłużaj mięśnie około 20 sekund. Następnie powtórz to samo z drugą nogą. Wykonaj łącznie około 10 powtórzeń tego ćwiczenia (5 razy na każdą nogę). Podczas jego wykonywania należy zachować wyprostowany kręgosłup.



Skrętoskłony – w leżeniu tyłem:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z wyprostowanymi nogami i ramionami wzdłuż tułowia.

Wykonanie ćwiczenia: wraz z wydechem unieś tułów w górę i równocześnie zbliż lewy łokieć do przyciąganego do tułowia prawego kolana, a następnie, razem z wydechem, wróć do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz to samo z prawym łokciem i lewym kolaniem. W ten sposób wykonaj około 40 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej (po 20 na każdy łokieć). Po krótkiej przerwie (około 15 sekund) powtórz całą serię jeszcze raz, wykonując łącznie około 4 – 5 serii tego ćwiczenia.



Unoszenie wyprostowanych nóg w kolanach – w leżeniu na stole:

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na stole z nogami poza stołem (stopy na podłodze).

Wykonanie ćwiczenia: wraz z wdechem unieś wyprostowane nogi do poziomu stołu (ale nie wyżej), a z wydechem – opuść je do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonaj około 40 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej. Po krótkiej przerwie (około 15 sekund) powtórz całą serię jeszcze raz, wykonując łącznie około 4 – 5 serii tego ćwiczenia.

