

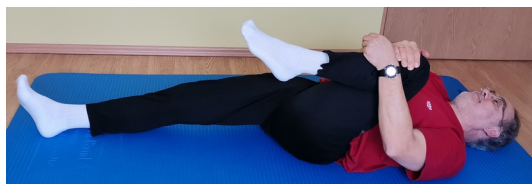
## ZESTAW ĆWICZEŃ NR 19

### Przyciąganie kolana do klatki piersiowej – w leżeniu tyłem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem.



**Wykonanie ćwiczenia:** z pozycji leżenia tyłem ugnij jedną nogę, zbliż kolano tej nogi do klatki piersiowej i obejmij ją dłońmi poniżej kolana. Następnie przyciągnij ugiętą w kolanie nogę jak najbliżej do klatki piersiowej, a drugą prostą nogę dociskaj do podłogi – utrzymując tę pozycję około 20 sekund. Potem wróć do pozycji wyjściowej, zmień ułożenie nóg i wykonaj to samo – przyciągając drugą nogę do klatki piersiowej. W ten sposób wykonaj około 20 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej (po 10 na każdą nogę).



### Unoszenie głowy i tułowia – z leżenia tyłem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach i ramionami ugiętymi w łokciach i uniesionymi w górę.

**Wykonanie ćwiczenia:** z pozycji leżenia tyłem wraz z wydechem – unieś nieznacznie głowę i tułów w górę (pod kątem około 30° do podłoża), napinając przy tym jak najmocniej mięśnie brzucha i wciskając pięty w podłogę. Następnie razem z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonaj około 40 powtórzeń tego ćwiczenia lub więcej (w 4 lub 5 seriach).



### Skłon tułowia – w leżeniu przodem:

**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem z ramionami ugiętymi w łokciach i dłońmi ułożonymi pod barkami.



**Wykonanie ćwiczenia:** wraz z wydechem wykonaj powolny skłon tułowia w prawo (tuż nad podłogą), tak mocno, jak to tylko możliwe (spoglądając na pięty). Następnie wraz z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Potem powtórz te same ruchy, ale w lewo. W ten sposób wykonaj jak najwięcej powtórzeń, aż do całkowitego zmęczenia i chwilę odpocznij (około 15 sekund). Po przerwie wykonaj jeszcze 4 lub 5 takich kolejnych serii.

