

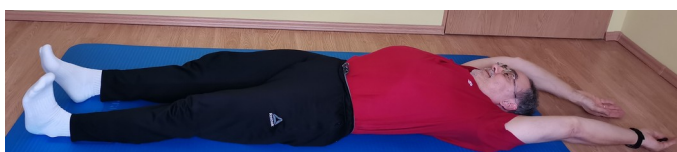
ZESTAW ĆWICZEŃ NR 20

Naprzemienne wydłużanie tułowia – w leżeniu tyłem:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z wyprostowanymi ramionami za głową.



Wykonanie ćwiczenia: wraz z wdechem wyciągnij lewe ramię jak najdalej w tył – za głowę i równocześnie lewą nogę w przód (wysuwając piętę). Wydłużaj w ten sposób całą lewą stronę ciała przez około 5 sekund, a potem wraz z wydechem – powrót do pozycji wyjściowej. Następnie razem z kolejnym wdechem wydłuż lewą stronę ciała (również przez około 5 sekund) po czym – wraz z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonaj około 20 powtórzeń, naprzemiennie wydłużając raz lewą, raz prawą stronę ciała.



Uniesienie bioder w górę – z siadu płaskiego podpartego:

Pozycja wyjściowa: siad płaski podparty (dłonie ułożone na podłodze z boku bioder).

Wykonanie ćwiczenia: wraz z wdechem, unieś biodra w górę – przyjmując pozycję „deski” (nogi, tułów i głowa powinny tworzyć jedną linię, a klatka piersiowa uwypuklać się w górę). Wytrzymaj w tej pozycji około 5 sekund, a potem razem z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. W tej pozycji spróbuj uwypuklić klatkę piersiową, cofnąć barki w tył i wydłużyć szyję (wykonuj to około 2 sekund). Następnie powtórz to samo ćwiczenie jeszcze 30 razy lub więcej.



Naprzemienne unoszenie i opuszczanie bioder w górę i w dół – z podporu przodem:

Pozycja wyjściowa: podpór zwieszony przodem (dłonie ułożone na podłodze pod barkami).

Wykonanie ćwiczenia: wraz z wydechem wypchnij biodra jak najwyżej w górę (zachowując nogi, tułów, głowę i ramiona wyprostowane), a następnie wraz z wdechem wróć 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.

