

Zestaw ćwiczeń

Temat: Plecy okrągło – wkleśle

Ćwiczenie: 1

Pw. Leżenie przodem przy drabince lub przy meblu, który może stabilizować kończyny dolne. Zrolowany ręcznik lub kocyk pod brzuchem. Dłonie na potylicy.

Ruch: Unieść równomiernie stopy opierając o szczeble drabinki lub podstawy mebla. Nacisnąć potylicą na opierające dłonie.

Ćwiczenie powtórzyć w seriach 3x10 powtórzeń po 5s.

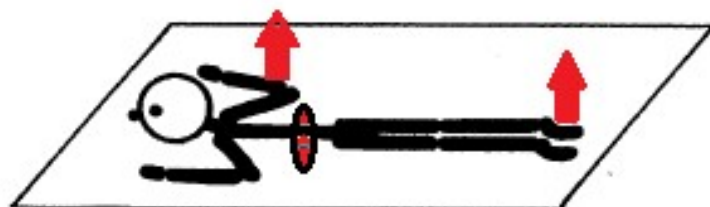


Ćwiczenie: 2

Pw. jw., kocyk pod brzuchem, klatka piersiowa przy podłodze, głowa oparta na czole.

Ruch: Unieść równocześnie RR i NN, wytrzymać 5s.

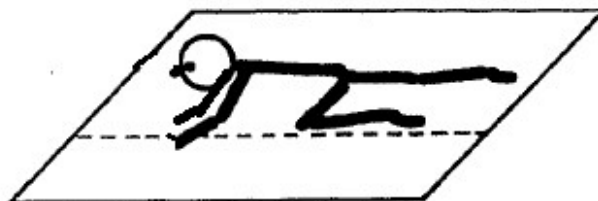
Powtórzyć 30x5s.



Ćwiczenie: 3

Pw. Klęk podparty

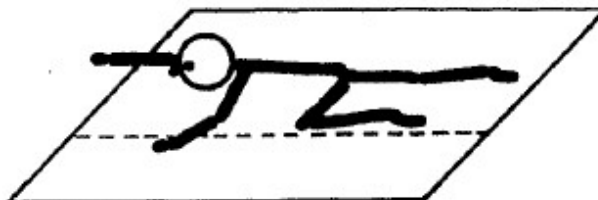
Ruch: Zgięcie RR w łokciach - opad tułowia w przód z równoczesnym uniesieniem prawej nogi w górę, zmiana nogi.



Ćwiczenie: 4

Pw. jw.

Ruch: Przejście do zgięcia RR w łokciach z równoczesnym naprzemianstronnym wymachem P i LRR w bok i tył. PR-LN na przemian.



Ćwiczenie: 5

Pw. Siad ugięty

Ruch: Uniesienie bioder z wytrzymaniem w napięciu mięśni pośladkowych i mięśni brzucha.

