

Skok przez kałużę

Pozycja wyjściowa:

Stanie na jednej nodze, ręce ułożone swobodnie wzdłuż tułowia.



Ruch:

Przeskoki z jednej nogi na drugą, dotykając przeciwną ręką palców stopy.

Oddychanie:

Naturalnie, zgodnie z potrzebą organizmu.

Mięśnie zaangażowane to
prostowniki grzbietu oraz
łydki.



proste
plecy



Leżenie tyłem – nożyce z piłką

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, piłkę trzymamy oburącz za głową.



Ruch:

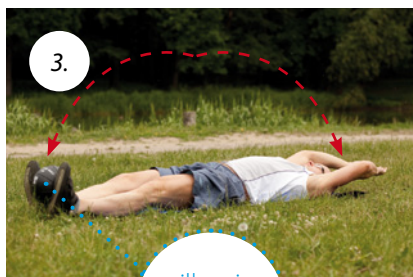
Zgięcie tułowia, przyciągając nogi do klatki piersiowej i przekładając piłkę między stopy; następnie powrót do wyprostu tułowia, zbliżając piłkę do ziemi.

Oddychanie:

Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia nabieramy powietrza i podczas zginania tułowia robimy wydech.

Przybory:

Piłka lekarska lub zwykła piłka.



Mięśnie angażowane to
mm. obręczy barkowej,
mm. obręczy biodrowej
oraz **mm. brzucha.**



„Żuraw” na jednej nodze z wyprostami przedramion

Pozycja wyjściowa:

Stanie na jednej, lekko ugiętej nodze, druga noga wyprostowana, pochylenie tułowia w przód, dłonie przy tułowiu, trzymamy sztangelki.



Mięśnie zaangażowane to **mm. trójkątne ramienia** oraz **mięśnie pośladkowe i tylnej części uda**.

Ruch:

Wyprost rąk w łokciu z równoczesnym ugięciem kolana nogi, która jest z przodu.

Oddychanie:

Wydech podczas prostowania przedramion, wdech podczas powrotu do pozycji wyjściowej.

Przybory:

Hantle, sztangelki lub butelki z wodą.



Unoszenie bioder w leżeniu na plecach (ćw. w parach, z oporem)

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy splecione.

z partnerem – wersja trudniejsza



1a.

nogi
lekko zgięte
w kolanach



2a.

unosimy
biodra

Ruch:

Unosimy biodra w kierunku klatki piersiowej, napinając brzuch. Partner spycha nogi osoby ćwiczącej w dół, a ta stara się stawiać opór.

Oddychanie:

Wydech podczas unoszenia bioder, wdech podczas opuszczania.

z drzewem – wersja łatwiejsza



1b.



2b.

unosimy
biodra

Uwaga!

Błędem jest ograniczenie ruchu tylko do unoszenia nóg.

Mięśnie zaangażowane to
mm. brzucha.

