

I. Ćwiczenia - pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem

Ćwiczenie 5 – wznos bioder
PW: Leżenie tyłem, KKD, w lekkim rozkroku, zgięte w st. kolanowych na 90st., KKG wzdłuż tułowia
Cel: wzmocnienie mm dna miednicy
Wykonanie: wznosimy biodra i w tej pozycji wytrzymujemy 3s, następnie powrót do PW.
Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 1 – przyciąganie KKD do kl. piersiowej

PW. leżenie tyłem, KKG umieszczone na st. kolanowych. KKD zgięte w st. kolanowych.
Cel: zwiększenie/utrzymanie zakresu ruchomości st. biodrowym. Wzmocnienie mięśni zginających w st. biodrowym. Rozciągnięcie tylnej gr. mm obręczy biodrowej
Wykonanie: za pomocą RR naprzemiennie przyciągamy do kl. piersiowej raz KDP i raz KDL.
Powtórzenia: 2 serie po 8x na każdą KKD



Ćwiczenie 6 – unoszenie T
PW: leżenie tyłem, KKD złączone, zgięte w st. kolanowych. KKG wyprostowane ułożone na udach.
Cel: wzmocnienie mm brzucha
Ruch: unosimy T i jednocześnie przesuwamy RR po udach w kierunku st. kolanowych
Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 2 – PW., cel, jak w ćw. 1
W tym ćw. równocześnie przyciągamy obie KKD do kl. piersiowej.
Powtórzenia: 2 serie / 8x



Ćwiczenie 3 – PW., cel, powtórzenia jak w ćw. 1
tutaj KKG układamy wzdłuż T.



Ćwiczenie 4 – PW., cel, jak na ćw. 2.
tutaj KKG układamy wzdłuż T.
Powtórzenia: 2 serie / 8x



Ćwiczenie 7 – stawianie oporu na KKD
PW: Leżenie tyłem, KKD zgięte w st. kolanowych, KKG wzdłuż tułowia
cel: wzmocnienie mm zginających w st. biodrowym, oraz mm brzucha
Ruch: naprzemiennie unosimy KKD w kierunku kl. piersiowej i jednocześnie stawiamy opór KKG. Ćwiczenie wykonujemy raz KDP i raz KDL.
Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 8 – wznos bioder ze złączonymi KKD
Wykonanie jak w ćw.5



Ćwiczenie 9 – skręt tułowia
PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w st. kolanowych, KKG wzniesione po bokach do max 90st.
Cel: wzmocnienie mm rotujących tułów, poprawa zakresu ruchomości
Ruch: wykonujemy skręty tułowia poprzez przekładanie zgiętych KKD raz na prawy bok i raz na lewy bok. Pilnujemy aby obie łopatki przylegały do podłoża. Głowa obraca się w przeciwnym kierunku niż KKD
Powtórzenia 2 serie po 8x



II. Ćwiczenia - pozycja wyjściowa w leżeniu przodem

Ćwiczenie 10 – prostowanie KKG

PW: Leżenie przodem, KKD złączone, KKG wzdłuż T, głowa oparta na wprost podłoża oparta na brodzie

Cel: wzmocnienie mm obręczy barkowej, poprawa zakresu ruchomości obręczy barkowej

Ruch: wznosimy tyłem ku górze KKG, w tej pozycji wytrzymujemy 3s i powrót do PW.

Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 11 – wyprost tułowia

PW: Leżenie przodem, KKD złączone, wyprostowane. KKG wzdłuż tułowia

Cel: wzmocnienie mm grzbietu, rozciągnięcie mm brzucha

Ruch: wykonujemy wznos T, wytrzymujemy w tej pozycji 3s i powrót do PW.

Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 12 – "skrzydełka"

PW: leżenie przodem, KKD wyprostowane, KKG w odwiedzeniu, zgięte do 90st., w st. ramiennym i st. łokciowym, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę.

Cel: wzmocnienie mm prostowników tułowia, rozciągnięcie mm kl. piersiowej, rozciągnięcie mm brzucha, wzmocnienie mm obręczy barkowej.

Ruch: unosimy T, wytrzymujemy w tej pozycji 3s i powracamy do PW.

Powtórzenia: 2s po 8x



Ćwiczenie 13 – "równoważnia"

PW: leżenie przodem, KKD wyprostowane, KDP w pogłębionym wyproście w st. biodrowym, KGL w odwiedzeniu, wyprostowana powyżej głowy, KGP wzdłuż T, głowa w przedłużeniu T, wzrok skierowany w podłogę.

Cel: poprawa zakresu ruchomości w st. biodrowych, wzmocnienie mięśni pośladkowych, rozciągnięcie mm przedniej grupy obręczy biodrowej. Wzmocnienie i rozciągnięcie mm obręczy barkowej

Ruch: leżąc przodem równocześnie unosimy jedną KD z przeciwnie położoną KG.

Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.

Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 14 – zbliżanie kolan do st. łokciowego

PW: Leżenie przodem, KKD wyprostowane, KKG w odwiedzeniu w st. barkowym max do 90st i w zgięciu ok. 90st. w st. łokciowym, głowa ustawiona w przedłużeniu T

Cel: poprawa zakresu ruchomości w st. biodrowych

Ruch: wykonujemy naprzemiennie ślizgi KKD w kierunku st. łokciowych. W trakcie wykonywania tego ruchu głowę skręcamy w str. zgiętej KKD

Powtórzenia: 2 serie po 8x



III. Ćwiczenia - pozycja wyjściowa w klęku podpartym

Ćwiczenie 15 – wznos KD

PW: w klęku podpartym, głowa w przedłużeniu T, wzrok skierowany w podłogę
Cel: wzmocnienie mm pośladkowych, rozciągnięcie mm położonych w przedniej str. Uda, ćwiczenie równowagi.

Ruch: naprzemiennie prostujemy i unosimy KKD

Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 16 – "równoważnia"

wykonanie jak w ćw. 15 dokładamy KKG

Puch: ćwiczenie wykonujemy na kształt litery X tj. KDL + KGP



Ćwiczenie 17 – zbliżanie st. kolanowych do st. łokciowych

PW:

Cel: zwiększenie zakresu ruchomości w st. biodrowych, ćwiczenie równowagi.

Ruch: w klęku podpartym zbliżamy naprzemiennie KKD do st. łokciowych po tej samej str. ciała.

Powtórzenia: 2 serie po 8x na stronę



Ćwiczenie 18 – "koci grzbiet ze zgiętymi KKG w st. łokciowych"

PW: klęk podparty, KKG zgięte w st. łokciowych.

Cel: wzmocnienie i rozciągnięcie MMT

Ruch: wykonujemy "koci grzbiet", następnie kierujemy tułów w kierunku podłogi.

Powtórzenia: 2 serie po 8x



Ćwiczenie 19 – "Koci grzbiet II"

PW: w klęku popartym, KKG wyprostowane w st. łokciowych

Reszta jak w ćwiczeniu nr. 18



Ćwiczenie 20 - "Pozycja dziecka"

PW: Klęk podparty, KKD złączone, głowa w przedłużeniu T

Cel: rozciągnięcie mm kl. piersiowej, poprawa zakresu ruchomości w st. biodrowych.

Ruch: z pozycji klęku podpartego przechodzimy do pozycji siadu na piętach, KKG jak najdalej wysuwamy do przodu. Wytrzymujemy w tej pozycji 3s i powrót do PW.

Powtórzenia: 2 serie po 8x



IV. Ćwiczenia oddechowe – pozycja wyjściowa w staniu

Ćwiczenie 21 – ćwiczenie oddechowe. przetaczanie ze stania na palcach do stania na piętach.



PW: w staniu, KKD w lekkim rozkroku, KKG ustawione na drabince/ścianie na wysokości barków

Cel: powiększenie objętości kl. piersiowej, poprawa równowagi, wzmocnienie MM podudzia

Ruch: ze stania na płasko przetaczamy stopy do stania na palcach i jednocześnie bierzemy głęboki wdech. Następnie w wydechem przetaczamy stopy na pięty. Ćwiczenie wykonujemy w wolnym tempie. Wydech 2x dłuższy od wdechu.

Powtórzenia: 5x

Ćwiczenie 22 - ćwiczenie oddechowe z jednoczesnym zbliżaniem T do ściany/drobinek



PW: w staniu, KKD w lekkim rozkroku, KKG umieszczone na drabince przed sobą na wysokości barków.

Cel: poszerzenie objętości kl.

Piersiowej, poprawa równowagi

Ruch: z PW zbliżamy T do drabinki i jednocześnie wykonujemy głęboki powolny wdech , następnie z wydechem powrót do PW. Ćwiczenie wykonujemy po mału.

Powtórzenia: 5x

