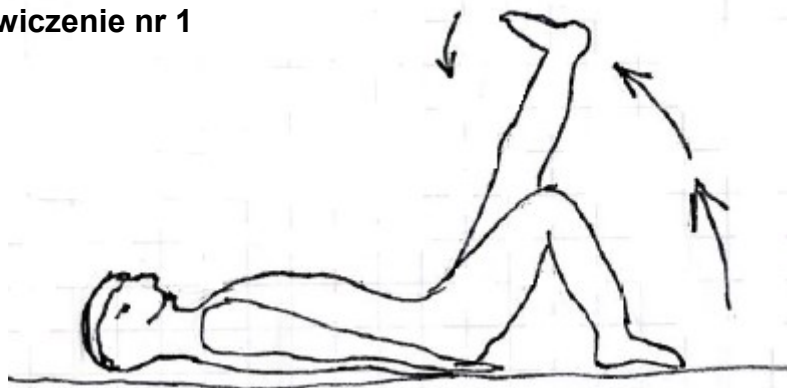


Podstawowy zestaw ćwiczeń wzmacniający pas brzuszny i lędźwiowo-krzyżowy tułowia.

Ćwiczenie nr 1



Jedna noga ugięta i oparta o podłoże. Druga wyprostowana. Z leżenia zawieszonego nad podłożem unosimy nogę w górę do pionu. W nodze uniesionej ściągamy stopę maksymalnie do siebie. Ramiona przy biodrach

15 – 20 powtórzeń na każdą nogę.

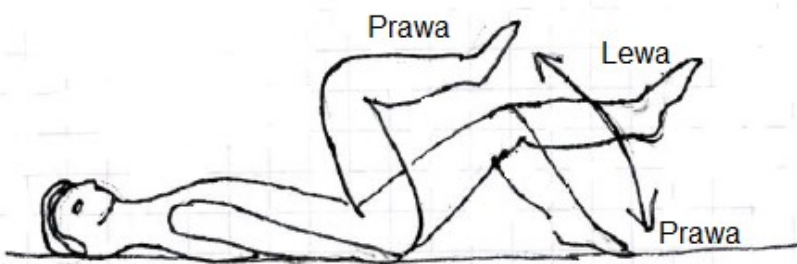
Ćwiczenie nr 2



Pozycja leżąca z ugiętymi nogami. Nie unosimy bioder. Podciągamy kolana jak najbliżej klatki piersiowej. Trzymamy trzy sekundy i powoli opuszczamy do pozycji wyjściowej. Stopy przyciągamy do pośladków.

10 – 14 powtórzeń.

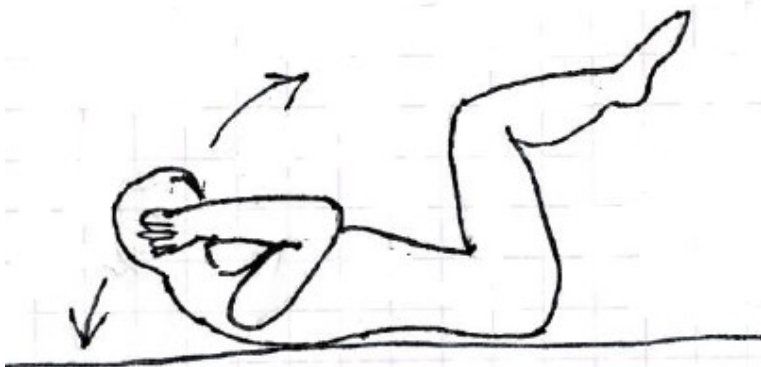
Ćwiczenie nr 3



Pozycja leżąca z uniesionymi i zgiętymi nogami. Z tej pozycji opuszczamy ugiętą nogę powoli w dół (stopa ściągana, aż do dotknięcia palcem dużym podłoża). Powrót do pozycji wyjściowej – i tak na zmianę raz prawa, raz lewa

20 powtórzeń na każdą nogę.

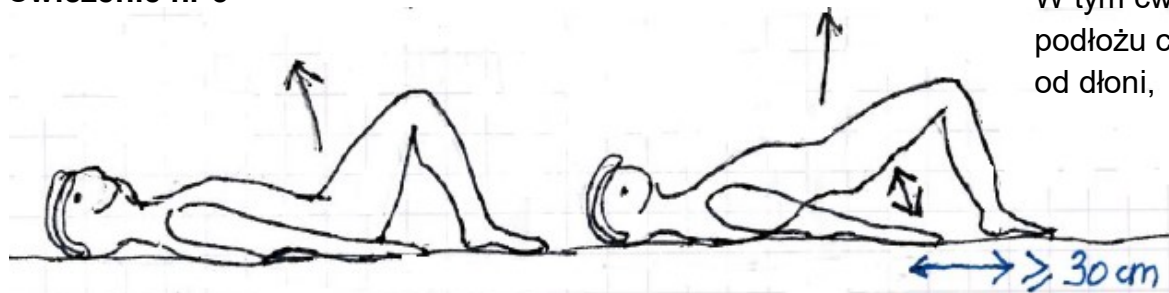
Ćwiczenie nr 4



Leżąc na plecach unosimy zgięte nogi w górę. Ramiona ugięte a dłonie blisko uszu. Wznosimy w górę najpierw głowę – napinając mięśnie brzucha unosimy ją w górę i w przód z barkami, ale tak aby plecy nie oderwały się od podłoża. Trzymamy pozycję 3 sekundy i opuszczamy. Zaraz po opuszczeniu robimy kolejne powtórzenie.

10 – 15 powtórzeń

Ćwiczenie nr 5

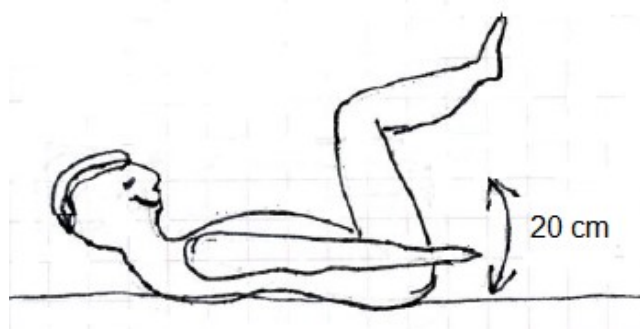


W tym ćwiczeniu stopy leżą na podłożu co najmniej 30-40 cm od dłoni,

W pozycji leżenia na plecach – nogi zgięte 90° w kolanach. Stopy całą powierzchnią oparte o podłoże. Wznosimy biodra maksymalnie w górę aż do wyprostowania tułowia i trzymamy 3 sekundy, następnie opuszczamy do pozycji w leżeniu.

12 – 16 powtórzeń.

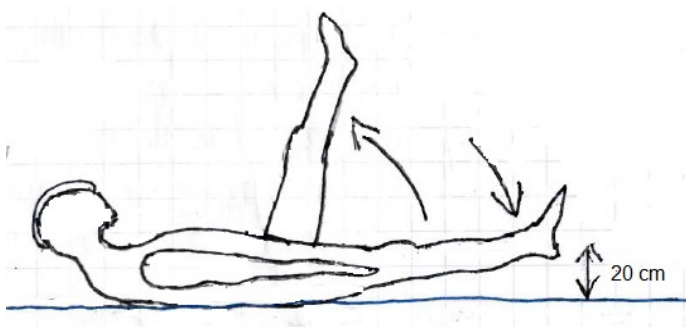
Ćwiczenie nr 6



W pozycji leżącej jak w **ćwiczeniu 4** (w stałym uniesieniu głowy z barkiem w górę) ręce całkowicie wyprostowane wznosimy do poziomu.

Zaczynamy (całkowicie prostymi rękami) wykonywać wahnięcia w dół i w górę w zakresie 20-25 cm. Ruchy ramion w dół i w górę są płynne. Ćwiczenie wykonujemy na czas od 2 do 8 sekund.

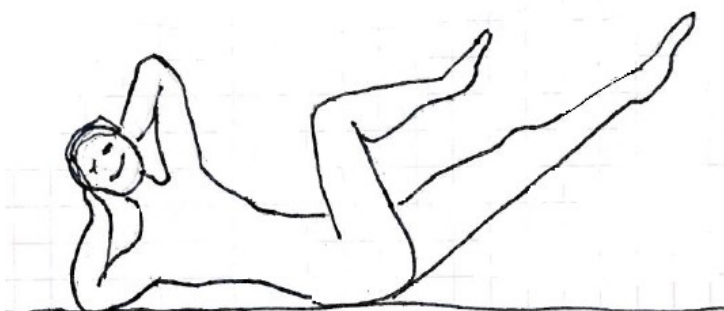
Ćwiczenie nr 7



Pozycja jak w ćwiczeniu poprzednim, tylko nogi całkowicie uniesione w górę i wyprostowane. Głowa z barkiem mięśniami brzucha uniesiona w górę. Opuszczamy w dół jedną nogę zatrzymując ją ok. 20 cm nad podłożem i płynna zmiana – jedna noga do góry to druga w dół.

10 – 15 powtórzeń na każdą nogę

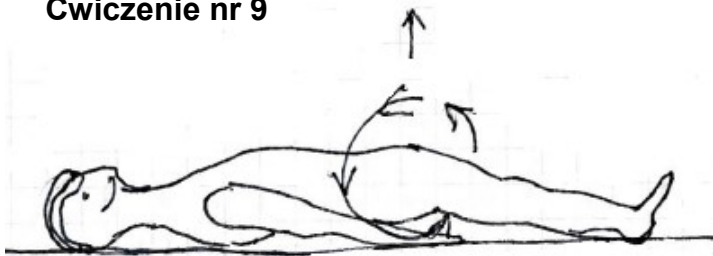
Ćwiczenie nr 8



Pozycja jak w ćwiczeniu 6. Dłonie przy uszach. Ściągając mięśnie brzucha wznosimy głowę z barkiem skręcając się w prawą stronę. W tym czasie prostujemy i opuszczamy lekko w dół lewą nogę. Zatrzymanie na chwilę i powrót do pozycji wyjściowej. Następny ruch: skręt w lewą stronę po uniesieniu ramion i prawa noga wyprostowana.

8 – 12 powtórzeń na każdą stronę

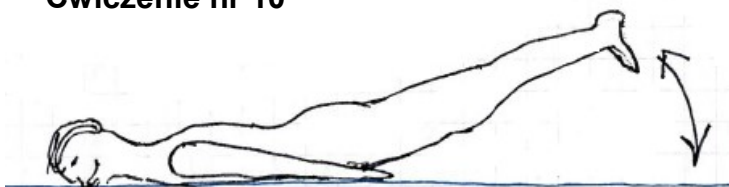
Ćwiczenie nr 9



Leżąc na plecach unosimy w górę biodra. Tak uniesionymi biodrami wykonujemy obroty (jedną całą sesję) w prawą stronę, a potem w lewą. W trakcie obrotów unosimy biodra jak najwyżej.

12 – 16 obrotów w każdą stronę

Ćwiczenie nr 10



W leżeniu na brzuchu, podkładamy dłonie pod kroczę i wznosimy w górę wyprostowane nogi jak najwyżej i opuszczamy w dół do leżenia.

12 – 16 razy

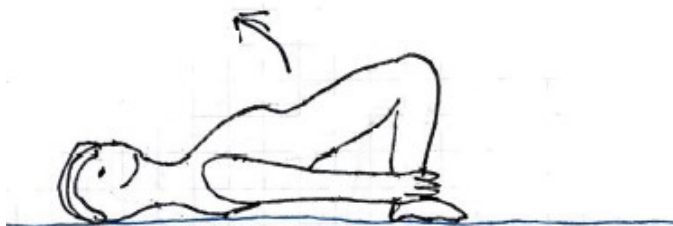
Ćwiczenie nr 11



Pozycja jak w ćwiczeniu 10. Wznosimy tułowie w górę jak najwyżej i opuszczamy w dół.

12 – 16 razy

Ćwiczenie nr 11



W leżeniu na plecach przyciągamy stopy do pośladków i chwytamy dłońmi za kostki (staw skokowy). Następnie wysoko wznosimy biodra w górę, cały czas trzymając nogi rękami.

10-16 powtórzeń

Ten zestaw ćwiczeń na wzmacnianie mięśni pasa brzusznego i krzyża jest wskazany do wykonywania jak najczęściej na zakończenie właściwego treningu. Jest także wskazany do samodzielnego wykonania w domu przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Główny Instruktor Akademii