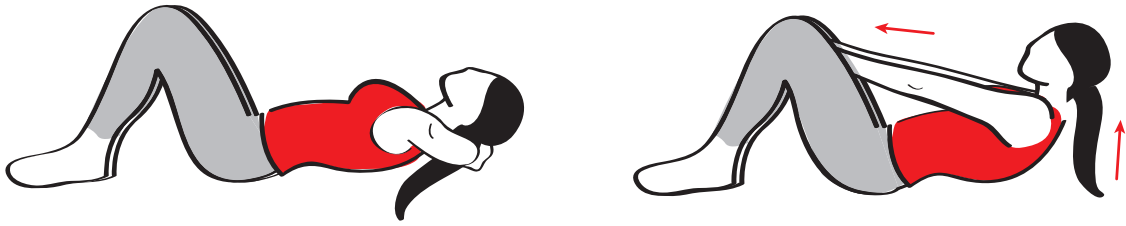


Ćwiczenie 1

10-15 powtórzeń

**Spięcia brzucha**

Położ się na plecach. Nogi ugnij w kolanach, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Plecy w odcinku lędźwiowym staraj się utrzymywać na podłożu. Dłonie połóż z tyłu głowy. Z wydechem podnieś tułów, prostując ręce i sięgając dłońmi między kolana. Wracając do pozycji wyjściowej wykonaj wdech.

Ćwiczenie 2

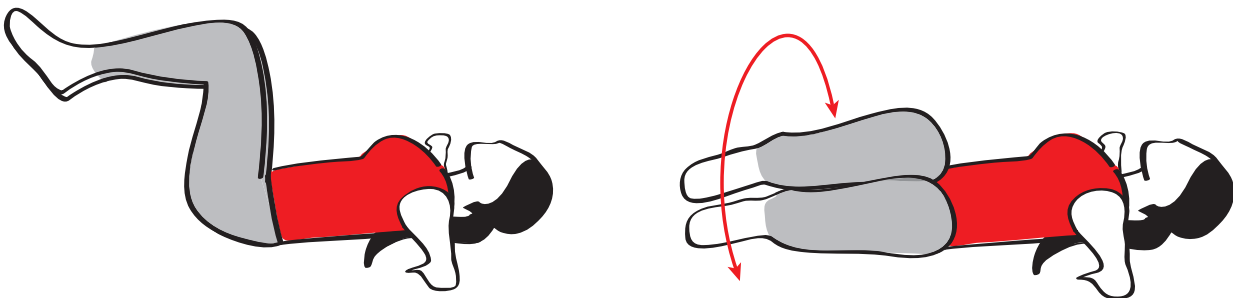
10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

**Skręty tułowia**

Leżąc płasko na plecach rozstaw ramiona na boki. Weź głęboki wdech, napnij mocno brzuch i z wydechem lewą dłoń dotknij do prawej uniesionej nogi, podczas gdy drugie ramię i noga leżą nadal na podłożu.

Ćwiczenie 3

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

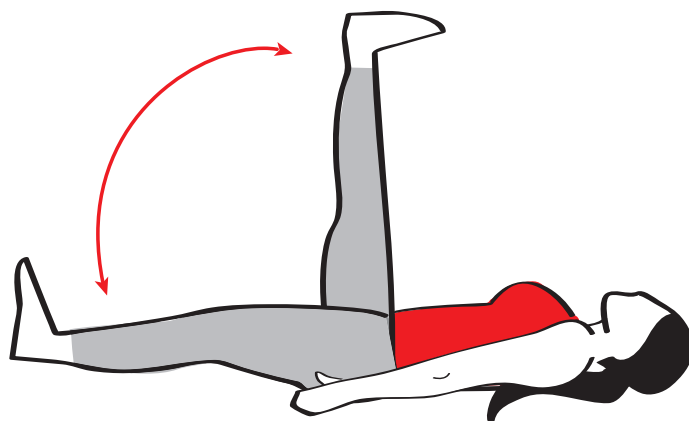
**Przenoszenie nóg na boki**

Leżąc na plecach, ramiona rozstaw na boki. Odcinek lędźwiowy ustabilizuj, przylegając plecami do maty. Nogi ugięte w kolanach unieś w taki sposób, aby między udem, a podudziem powstał kąt prosty. Wykonaj wdech. Z wydechem przenoś nogi z prawej strony na lewą i z powrotem.



Ćwiczenie 4

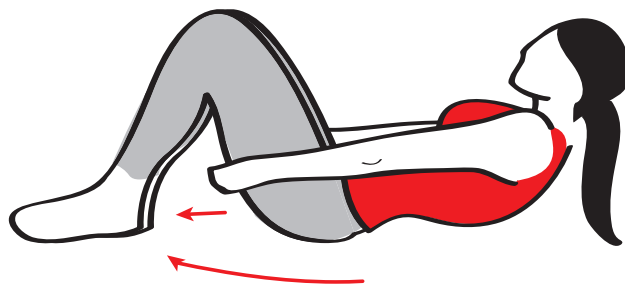
10 -15 powtórzeń
na każdą stronę

**Nożyce w leżeniu tyłem**

Leżąc na plecach, ramiona ułoż wzduż tułowia. Wykonuj nożyce podnosząc jedną nogę do góry, w tym samym czasie opuszczając drugą nogę na dół. Utrzymuj odcinek lędźwiowy kręgosłupa przy podłożu.

Ćwiczenie 5

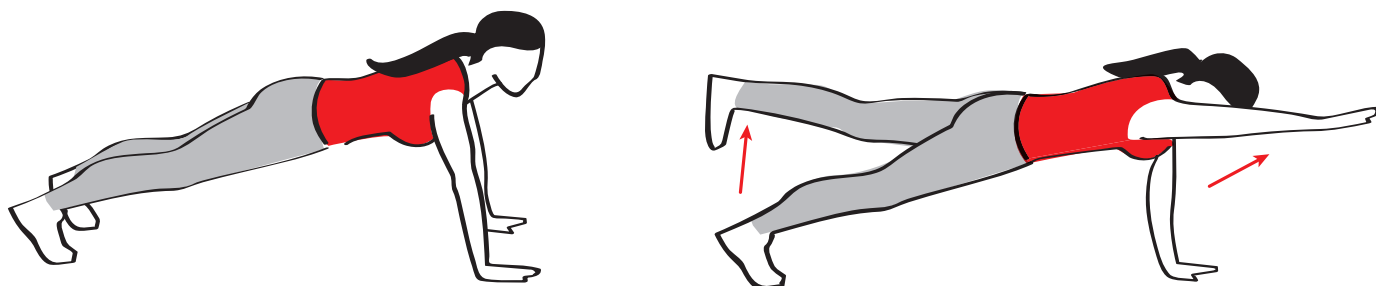
10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

**Skłony boczne w leżeniu tyłem**

Leżąc na plecach, ułoż ręce wzduż tułowia. Postaraj się stabilizować odcinek lędźwiowy kręgosłupa, przylegając nim do podłoża. Podnieś głowę, barki i łopatki, jednocześnie napinając mięśnie brzucha. Z każdym wydechem wykonuj skłony boczne, wyciągając lewą dłoń w kierunku lewej pięty. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej, a następnie z wydechem wyciągnij prawą dłoń w kierunku prawej pięty.

Ćwiczenie 6

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

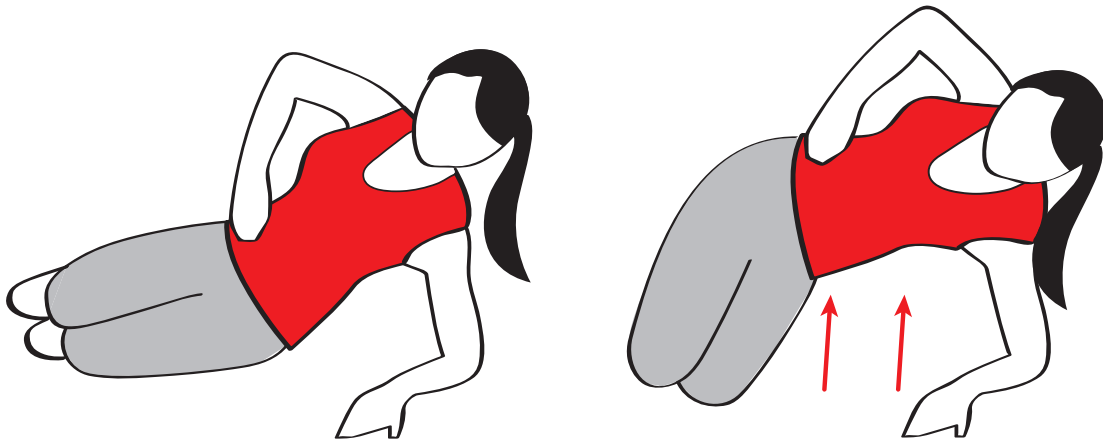
**Plank na dłoniach (podpór przodem) i naprzemienne wznoszenie kończyn**

Przejdź do podporu na dłoniach rozstawionych na szerokość barków i stopach na szerokość bioder. Mocno napnij mięśnie brzucha, grzbietu i ramion, stabilizując przy tym biodra. Wykonaj wdech i z wydechem unieś prawą rękę i lewą nogę - w taki sposób, by były one na jednej linii z tułowiem. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej. Z kolejnym wydechem podnieś jednocześnie lewą rękę i prawą nogę.



Ćwiczenie 7

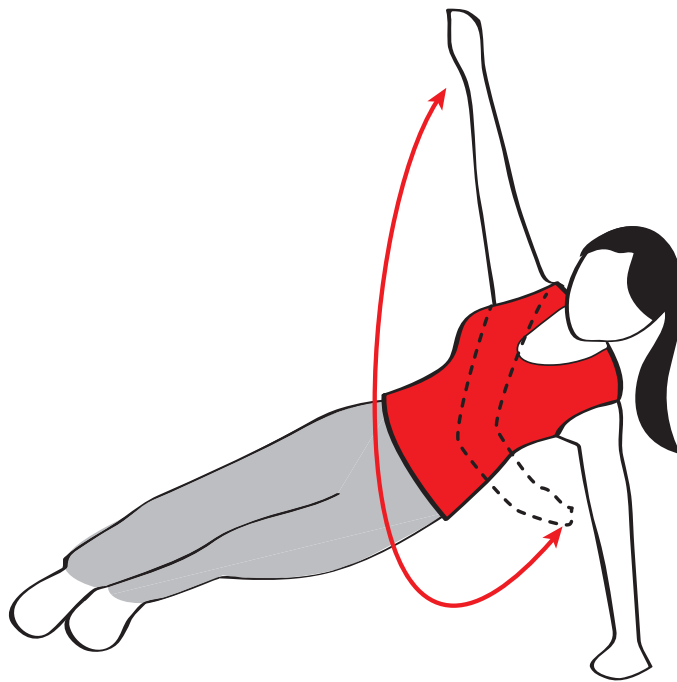
10 - 15 powtórzeń

**Plank bokiem na przedramieniu, ze wznoszeniem bioder**

Podeprzyj się na lewym przedramieniu. Prawa dłoń na prawym biodrze. Ugnij nogi w kolanach, wydłuż kręgosłup i wypchnij lekko klatkę piersiową do przodu, wciągając brzuch. Sprawdź, czy łokieć, biodra i stopy leżą na jednej linii. Wykonaj wdech. Z wydechem podnieś biodra, spinając mięsień skośny brzucha. Po wykonaniu serii powtórzeń zmień stronę.

Ćwiczenie 8

10 - 15 powtórzeń

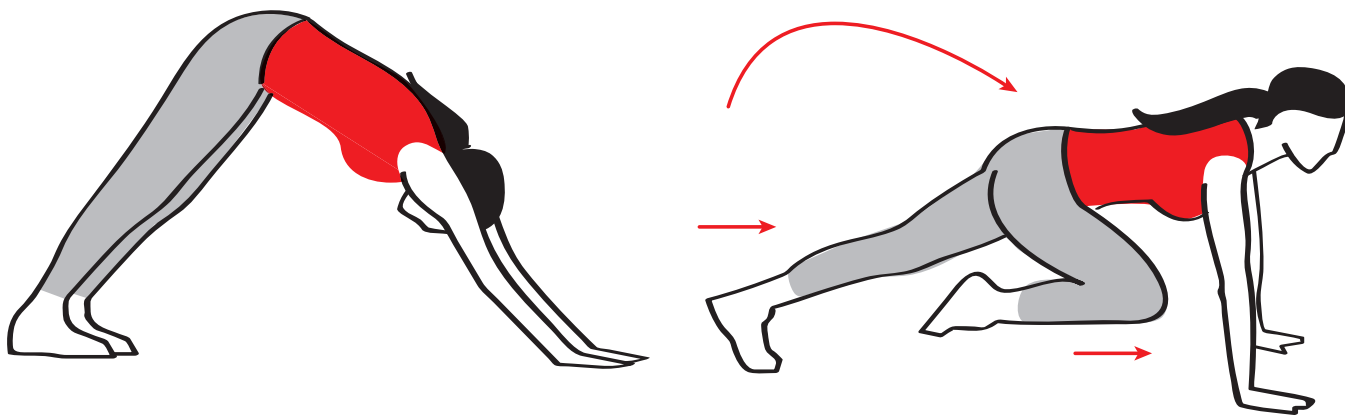
**Plank bokiem ze skrętem tułowia**

Ustaw lewą dłoń palcami skierowanymi na zewnątrz. Lewe biodro oraz stopy (prawa z przodu, lewa tuż za nią) ustaw na jednej linii. Podnieś biodra. Wciągnij brzuch. Prostuj plecy, lekko uwypuklając klatkę piersiową. Prawe ramię unieś prostopadle do podłoża. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem skręć tułów, przenosząc prawe ramię pod biodra. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 9

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

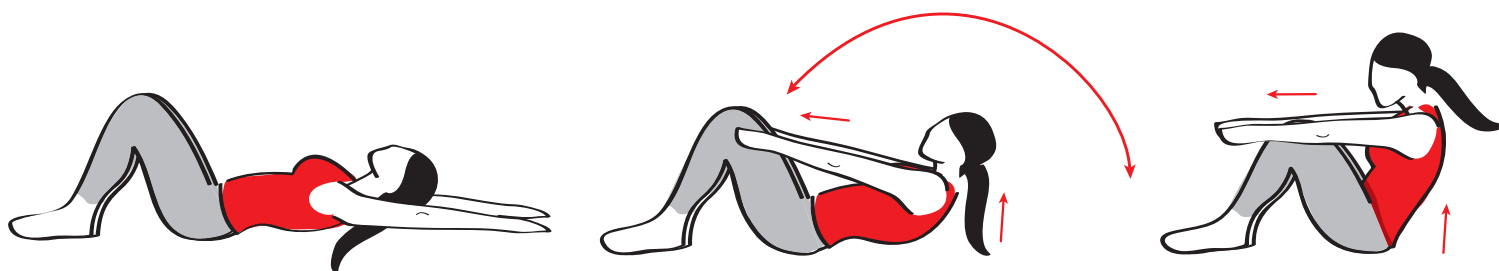


PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ, ZE WSPINANIEM

W kłku podpartym rozstaw dłonie nieco szerzej, niż barki. Palce dłoni rozstaw szeroko. Kolana i stopy ustaw na szerokość bioder. Podnieś biodra w górę, prostując nogi, wyciągając jak najbardziej kręgosłup i wciągając jednocześnie brzuch. Wykonaj wdech, a następnie z wydechem przejdź do pozycji Plank na dłoniach, w tym samym czasie przyciągając prawe kolano do klatki piersiowej. Mocno napnij mięśnie brzucha. Z wdechem wróć do pozycji psa z głową w dół i przy kolejnym wydechu przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej.

Ćwiczenie 10

10 - 15 powtórzeń



PEŁEN SKŁON

Przechodzimy do leżenia tyłem. Nogi ugięte w kolanach na szerokość bioder. Ramiona wyprostowane przenosimy za głowę. Wykonując wdech wydłużamy kręgosłup jednocześnie zbliżając go do maty. Z wydechem wykonujemy pełen skłon, podnosząc się z leżenia w stronę zgiętych kolan. Z kolejnym wdechem powoli opadamy (krąg po kręgu) do pozycji wyjściowej.

