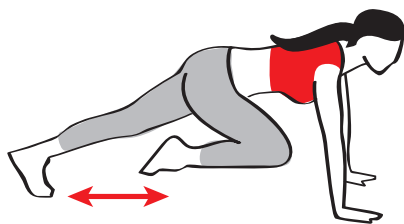
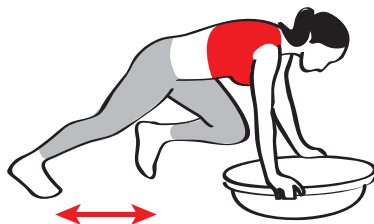




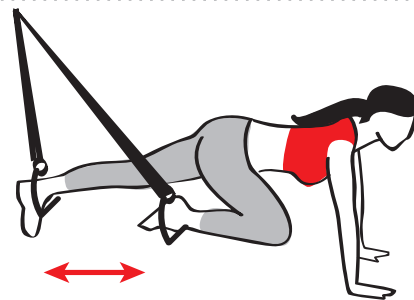
## Ćwiczenie 1



Wariant A:  
Przyciąganie nóg  
do klatki piersiowej w podporze.



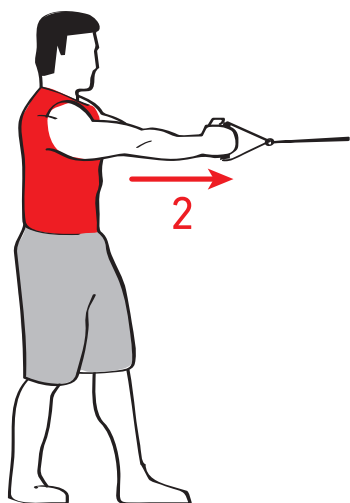
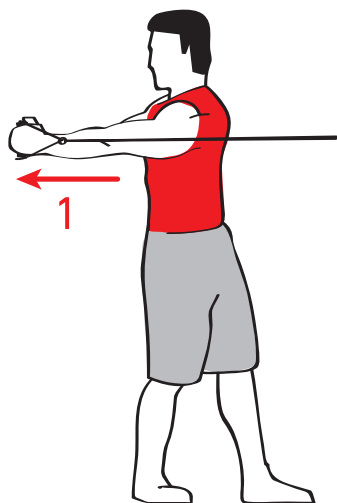
Wariant B:  
A + BOSU



Wariant C:  
A + TRX

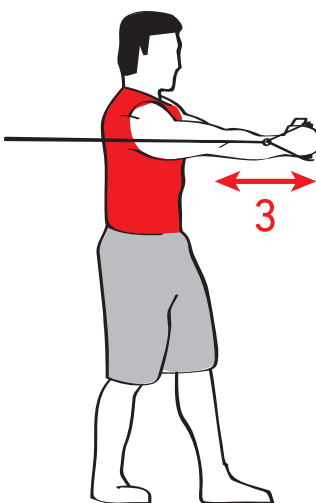
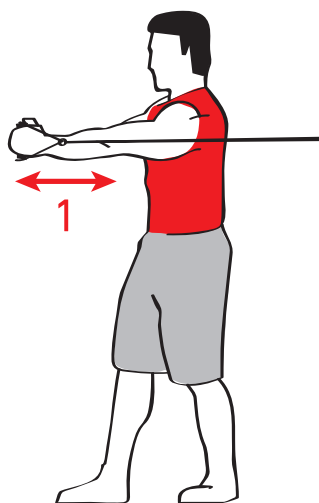
## Ćwiczenie 2\*

Obciążenie dobieramy w taki sposób, aby wykonać ćwiczenie płynnie.



Wariant A:  
Rotacja tułowia z wyciągiem

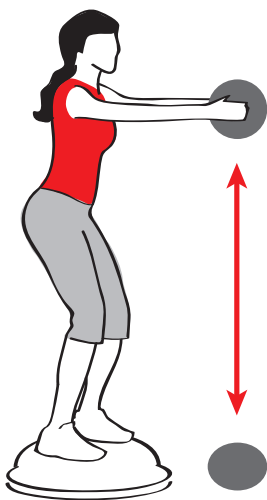
\* ćwiczenie można wykonać na „bramie” na siłowni



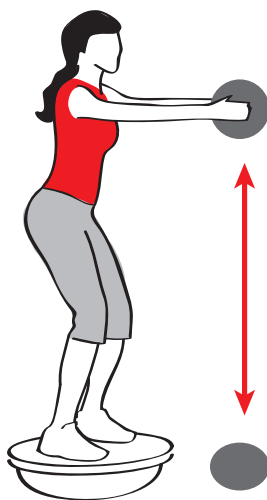
Wariant B:  
Rotacja dynamiczna  
z przeskokiem



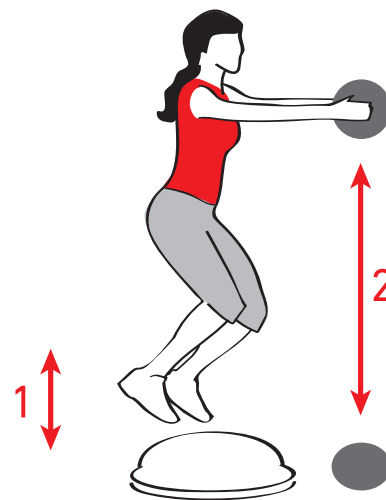
## Ćwiczenie 3



Wariant A:  
Mięśnie posturalne - stabilizacja tułowia -  
rzut piłki o ziemię na bosu



Wariant B:  
A + odwrotne ustawienie bosu



Wariant C:  
A + wyskok

W ramach treningu funkcjonalnego wykonujemy po jednym wariantcie każdego ćwiczenia. Wariant A jest najłatwiejszy, B trudniejszy, C najtrudniejszy. Gdy ćwiczenia na poziomie najłatwiejszym przestają sprawiać trudność, przestajemy je wykonywać i przechodzimy do ćwiczenia trudniejszego. Wykonujemy 3 serie ćwiczeń po 15 – 20 powtórzeń.

