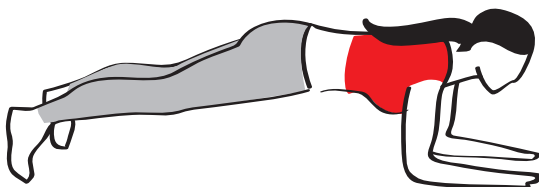


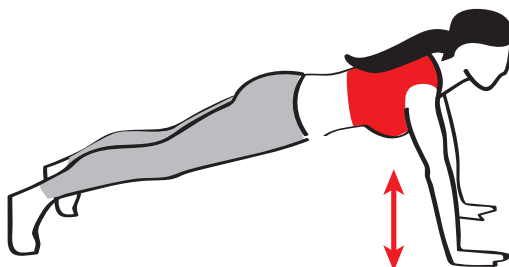
Ćwiczenie 1

SERIA 1



PLANK, czyli tzw. deska
Wytrzymujemy w pozycji 10- 20 sekund

Ćwiczenie 2 Wariant A



Z pozycji Plank na łokciach prostujemy najpierw prawą, a potem lewą rękę unosząc się w górę. Następnie opieramy się ponownie na łokciach, najpierw prawym, potem lewym, wracając do pozycji Plank. Ruch powtarzamy pięć razy zaczynając od prawej ręki, a następnie pięć razy od lewej.

Ćwiczenie 3

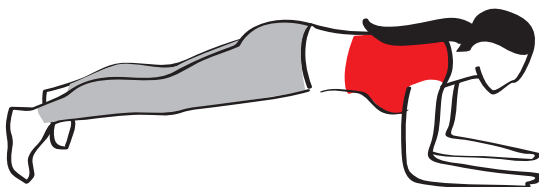


Wysuwanie ramion razem do przodu
Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. watek rehabilitacyjny lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu. Wykonujemy 10 powtórzeń.



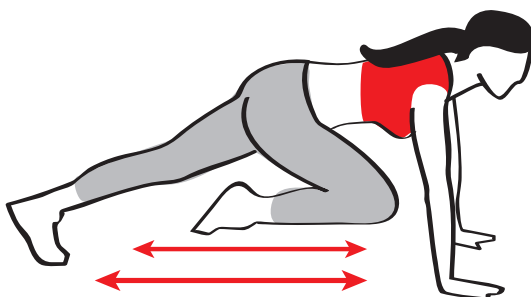
Ćwiczenie 1

SERIA 2



PLANK, czyli tzw. deska
Wytrzymujemy w pozycji 10- 20 sekund

Ćwiczenie 2 Wariant B



Naprzemienne przyciąganie kolan do łokci
Przyciągamy prawe kolano do prawego łokcia, lewe do lewego.
Wykonujemy na każdą stronę 10 do 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 3

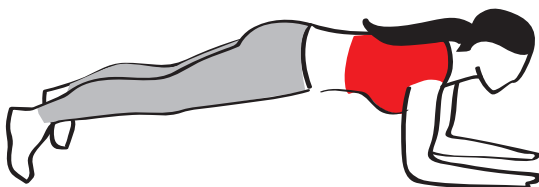


Wysuwanie ramion razem do przodu
Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. watek rehabilitacyjny
lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.
Wykonujemy 10 powtórzeń.



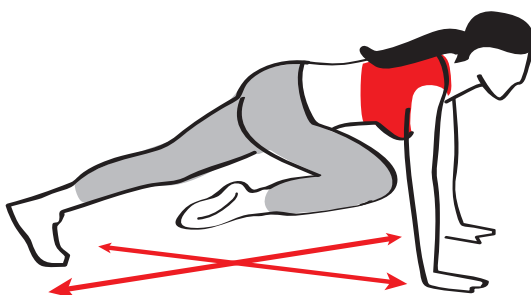
Ćwiczenie 1

SERIA 3



PLANK, czyli tzw. deska
Wytrzymujemy w pozycji 10- 20 sekund

Ćwiczenie 2 Wariant C



Naprzemienne przyciąganie kolan do łokci
Przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia, lewe do prawego.
Wykonujemy na każdą stronę 10 do 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 3

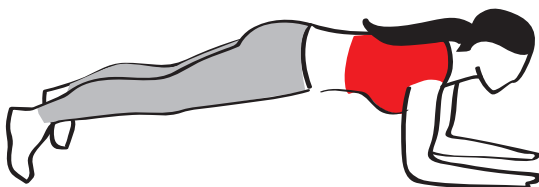


Wysuwanie ramion razem do przodu
Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. watek rehabilitacyjny
lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.
Wykonujemy 10 powtórzeń.



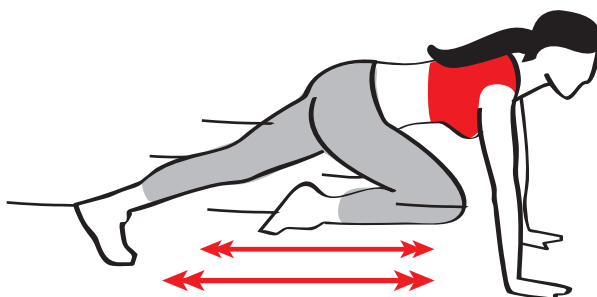
Ćwiczenie 1

SERIA 4



PLANK, czyli tzw. deska
Wytrzymujemy w pozycji 10- 20 sekund

Ćwiczenie 2 Wariant D



Wykonujemy dynamiczny bieg w wysokim planku,
na zmianę przyciągając kolana do klatki piersiowej.
Staramy się biec przez 10 - 20 sekund.

Ćwiczenie 3



Wysuwanie ramion razem do przodu
Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. watek rehabilitacyjny
lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.
Wykonujemy 10 powtórzeń.





ĆWICZENIE	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3	SERIA 4
1	✓	✓	✓	✓
2	A 5 x lewa, 5 x prawa	B 10 - 20 powtórzeń	C 10 - 20 powtórzeń	D 10 - 20 sekund
3	✓	✓	✓	✓

