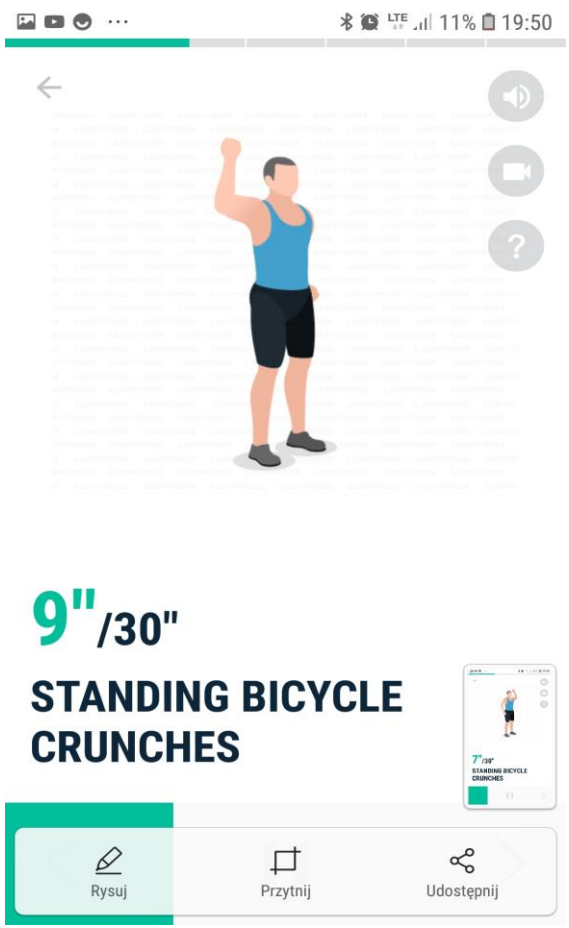
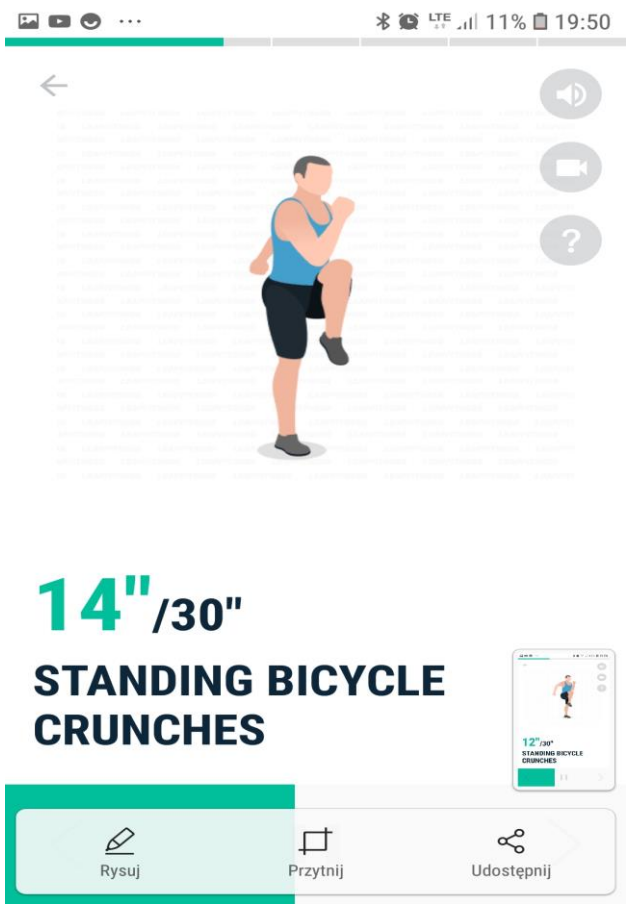
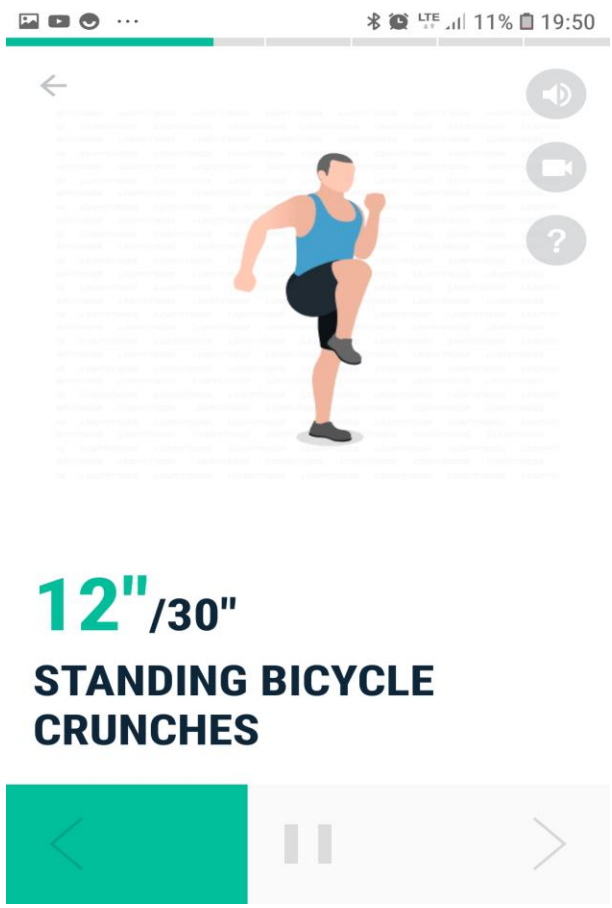
Zalety rozgrzewki:

- zmniejsza ryzyko wystąpienia urazów
- zwiększa elastyczność i wydajność mięśni
- przygotowuje ciało do wysiłku fizycznego
- przeciwdziała sztywności mięśni
- poprawia zakres ruchomości w stawach
- aktywuje układ nerwowy
- zapobiega przedwczesnemu wyczerpaniu

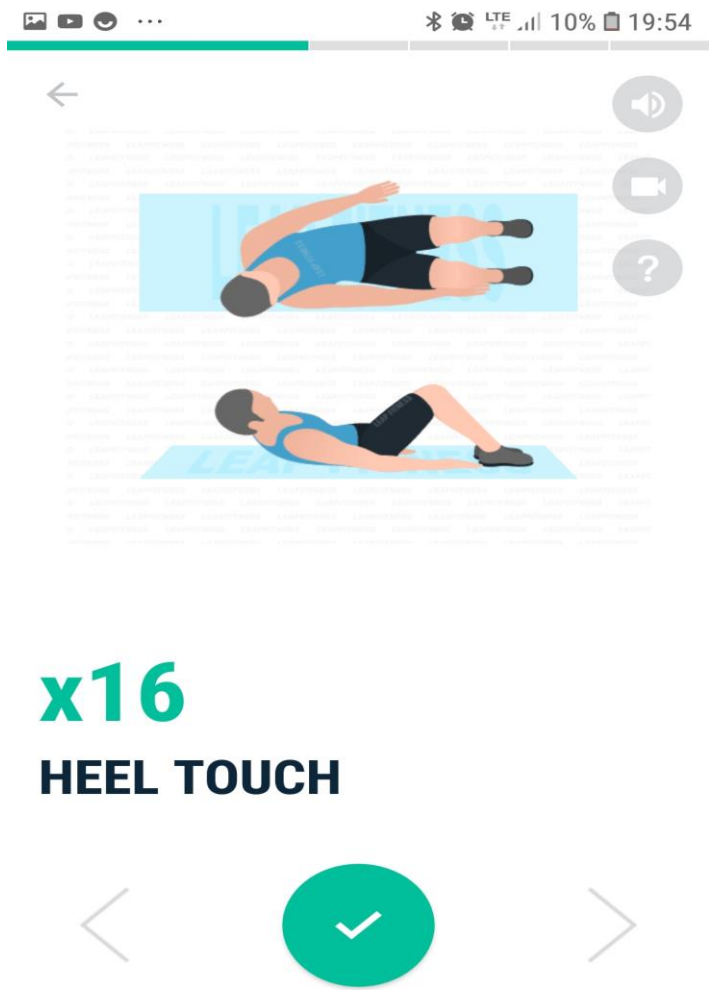
Pozycja wyjściowa: Postawa zasadnicza, jedna ręka ugięta w stawie łokciowym (90 stopni) i uniesiona do góry.
Przebieg ćwiczenia: Jeżeli uniesiona jest prawa ręka. To prawa ręka idzie do lewego kolana. Tak na przemian stronnie. Raz Prawa raz lewa.

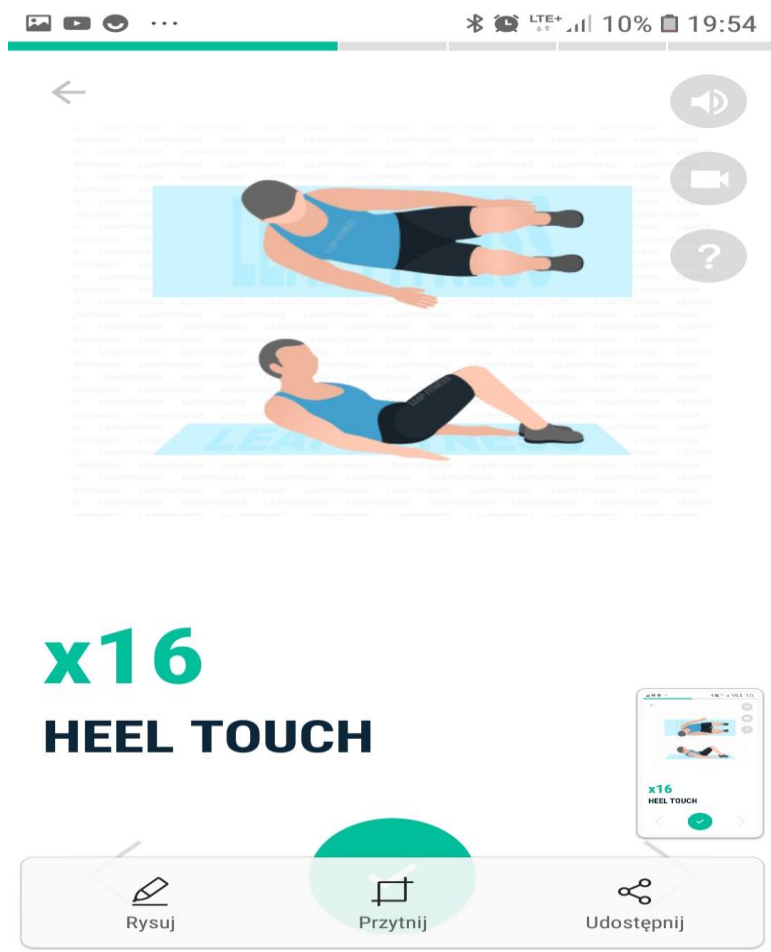




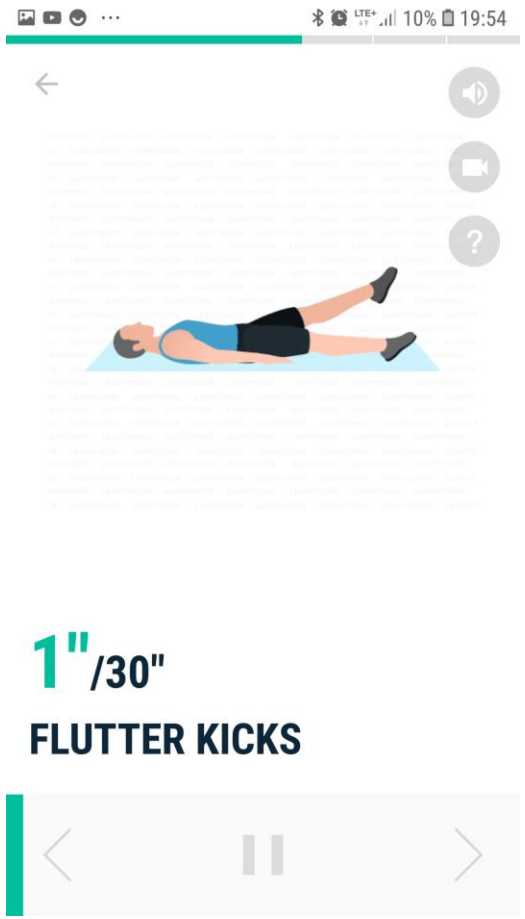


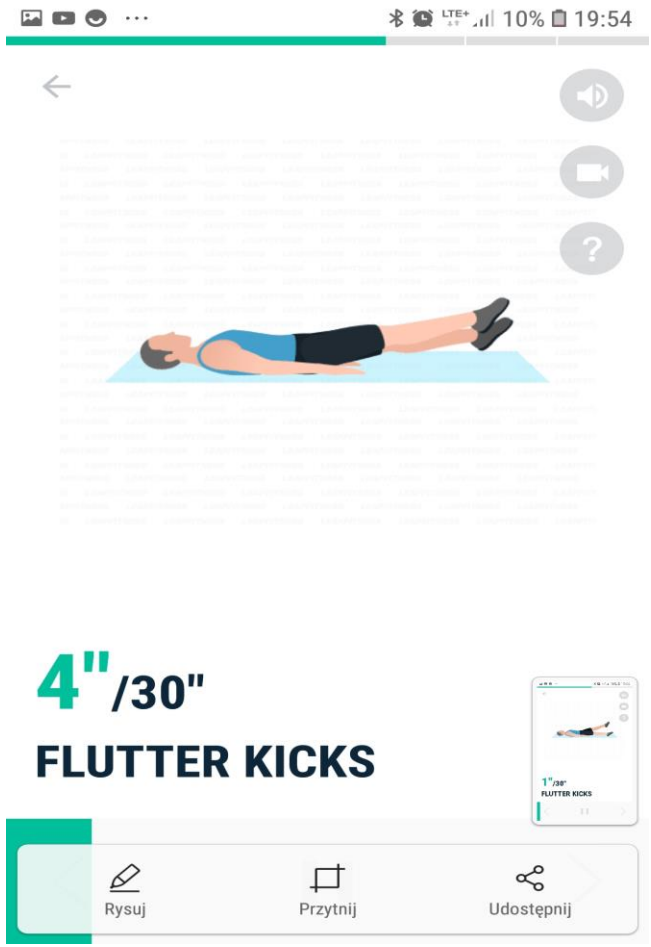
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Nogi ugięte w stawach kolanowych.
Przebieg ćwiczenia: Wznos głowy i górnej części tułowia jak do brzuszka. Dotykanie dłonią pięty raz lewą ręką raz prawą. Jednak cała niewidzialna praca odbywa się na górze. Górna część tułowia skręca się jak na zdjęciu raz lewa strona raz prawa.



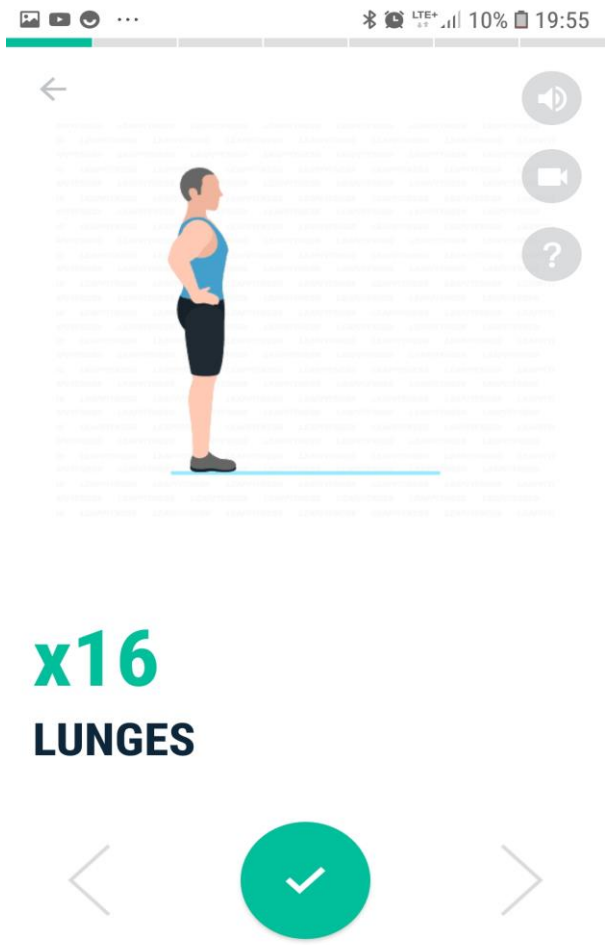


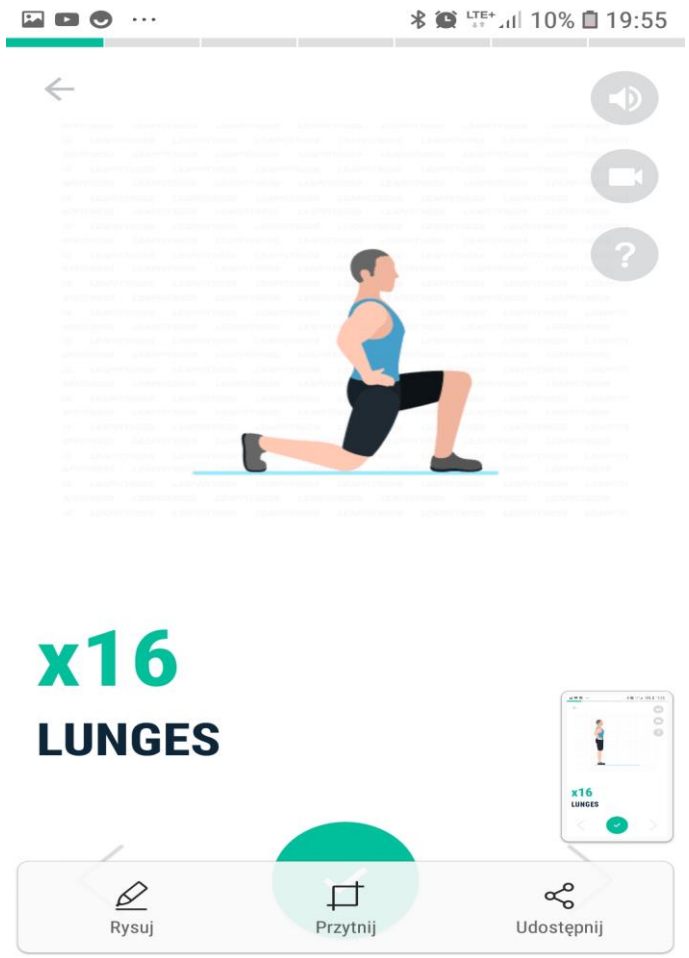
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Nogi proste.
Przebieg ćwiczenia: Wznos nóg nad ziemię i praca raz lewa noga na górze raz prawa. Nogi wykonują pracę pionową. „nożyce pionowe”. Noga u góry – jej stopa dochodzi do linii bioder.



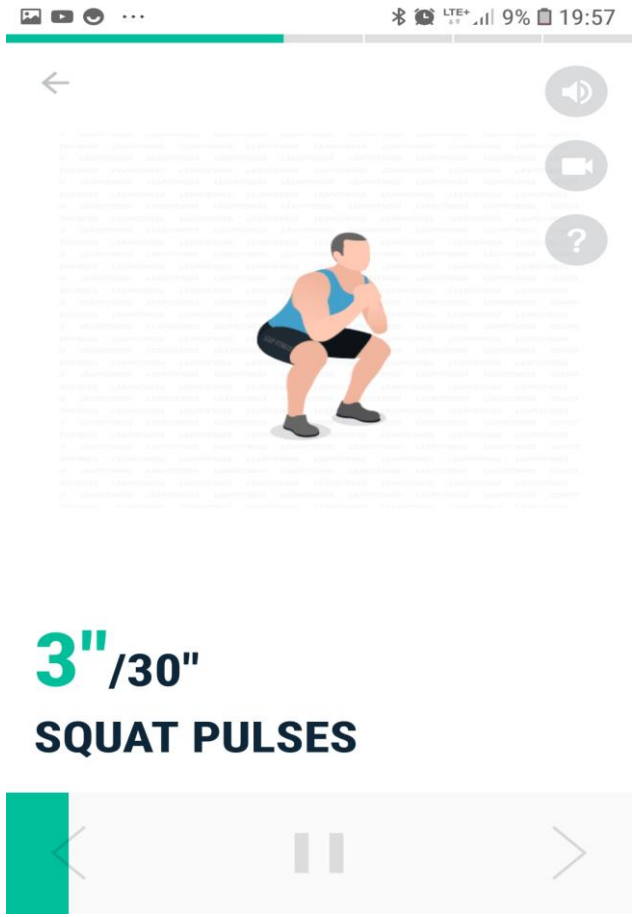


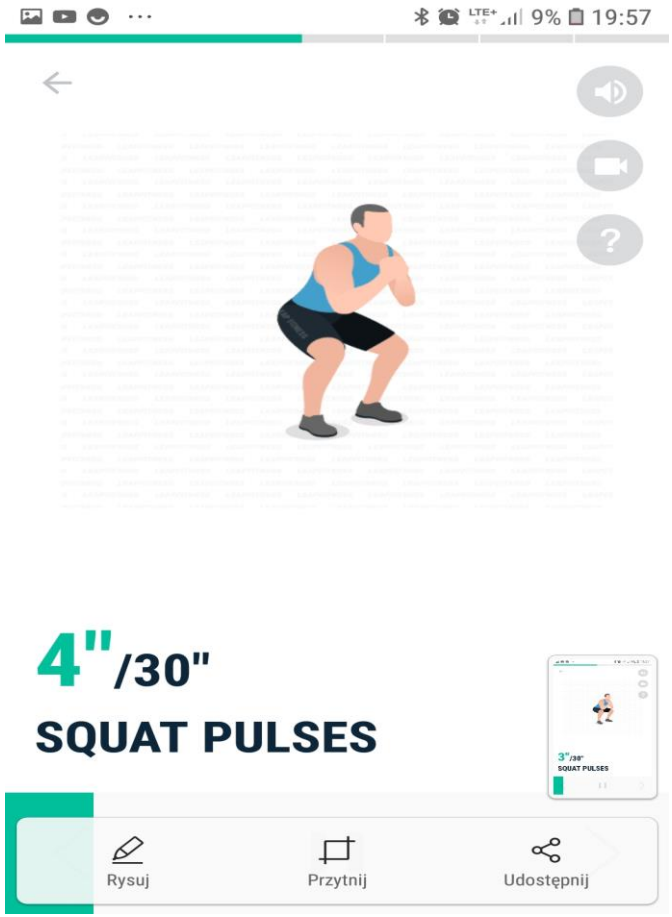
Pozycja wyjściowa: Postawa zasadnicza, dłonie oparte na biodrach. Siłą rzeczy ręce ugięte w łokciach.
Przebieg ćwiczenia: Wypad raz prawej nogi raz lewej nogi do przodu. Jak widzimy noga zakroczna czyli ta z tyłu dotyka kolanem ziemi. Noga z przodu – wykroczna jest ugięta w stawie kolanowym 90 stopni.



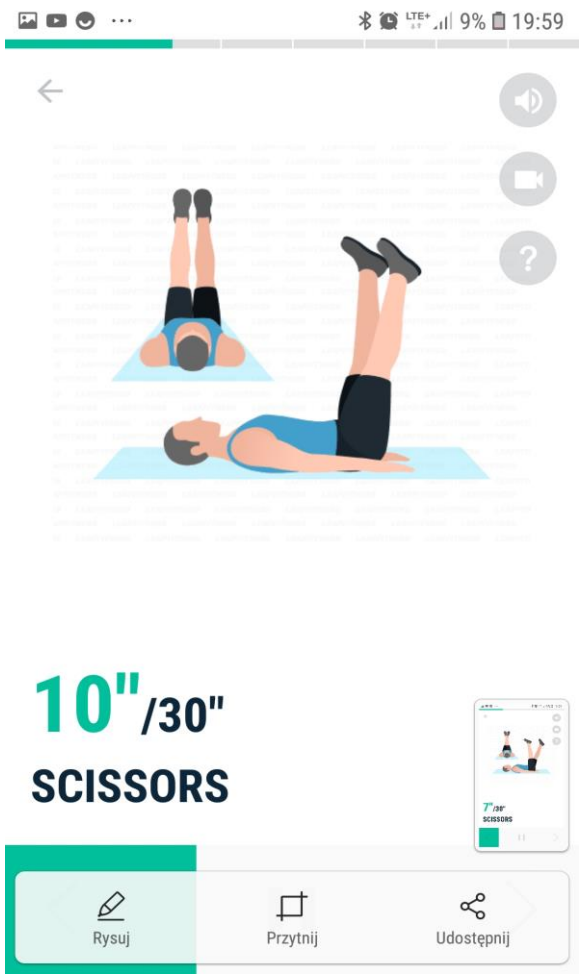


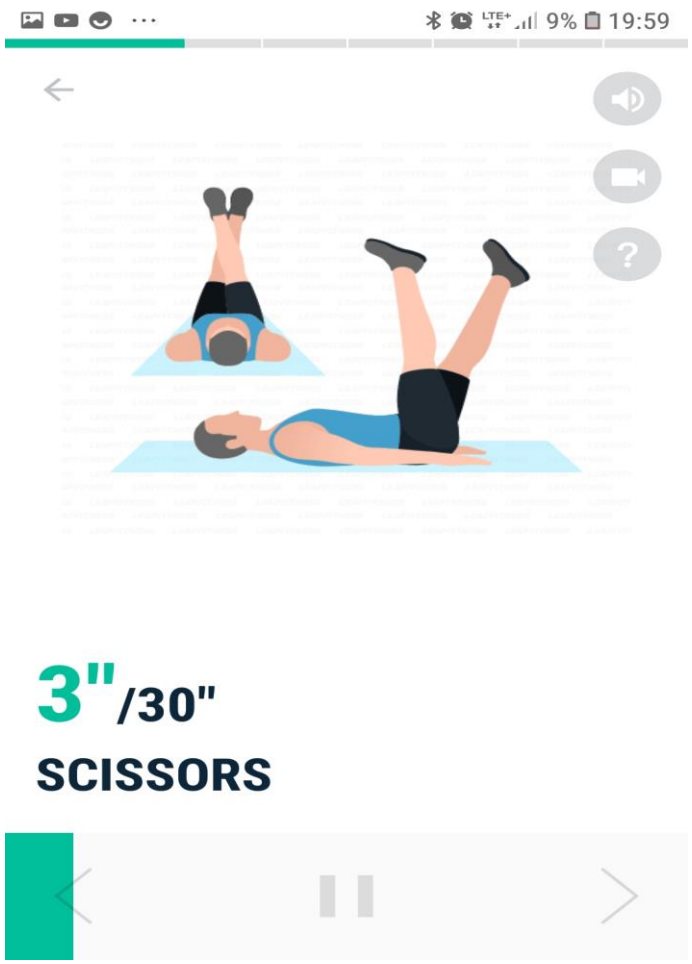
Pozycja wyjściowa: Postawa zasadnicza, stopy szerzej niż biodra.
Przebieg ćwiczenia: przysiad jednak gdy zejdziemy w dół do przysiadu (nie więcej niż 90 stopni ugięcie kolan). Pulsujemy tak od 5 do 10 razy (pulsujący ruch 20 stopniowy do góry i na dół) Kończymy przysiad wyprostem.



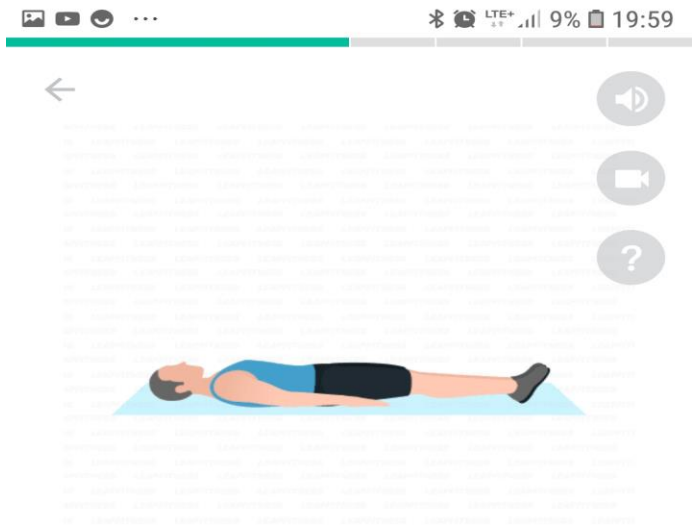


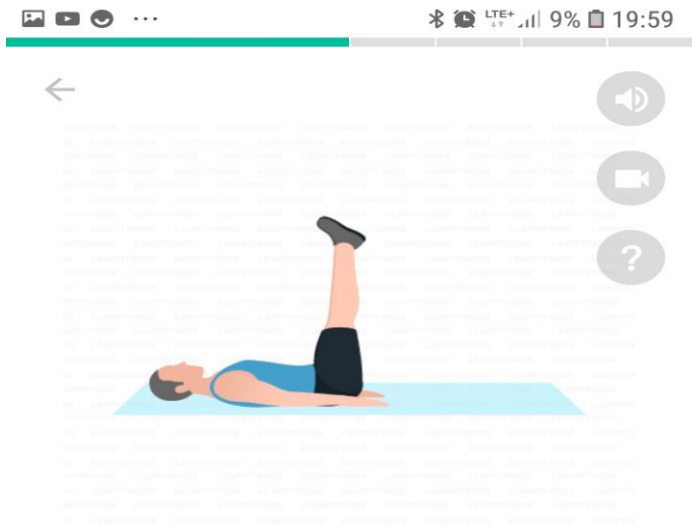
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Nogi proste.
Przebieg ćwiczenia: wznos nóg prostych do góry tak żeby tworzyły z tułowiem kąt 90 stopni. Tym razem pozioma praca nóg.





Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce swobodnie wzdłuż tułowia, nogi proste razem leżą.
Przebieg ćwiczenia: Wznos nóg prostych do kąta 90 stopni i opuszczenie. W tym ćwiczeniu jednak jestem za tym żeby w pozycji wyjściowej ugiąć łokcie i leżeć na łokciach. LEŻENIE NA ŁOKCIACH i w tej pozycji pracować. Mogą być nożyce na czas, na ilość, na wznosy tak jak na zdjęciu.

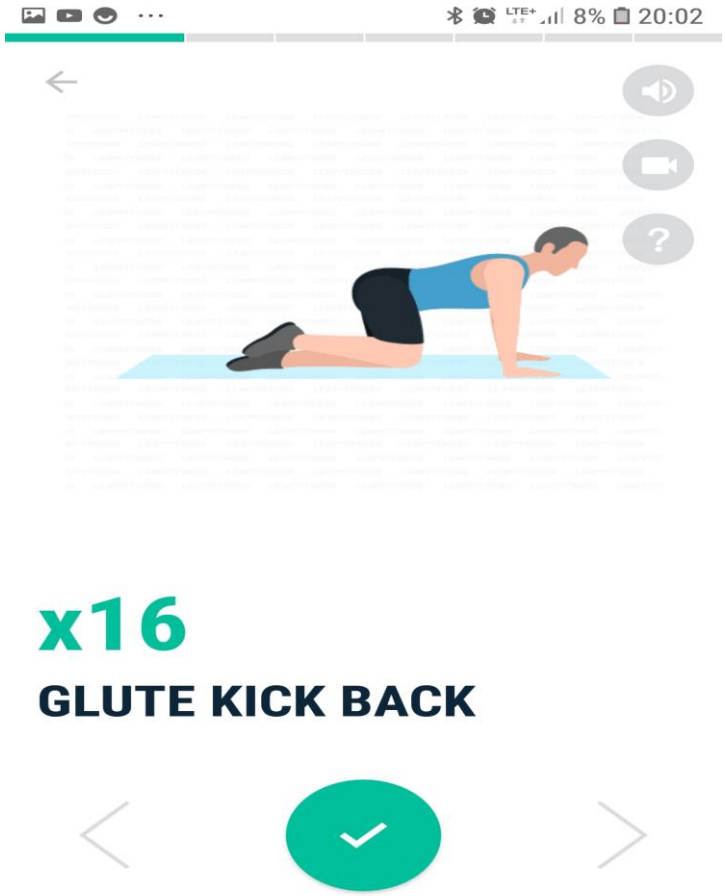


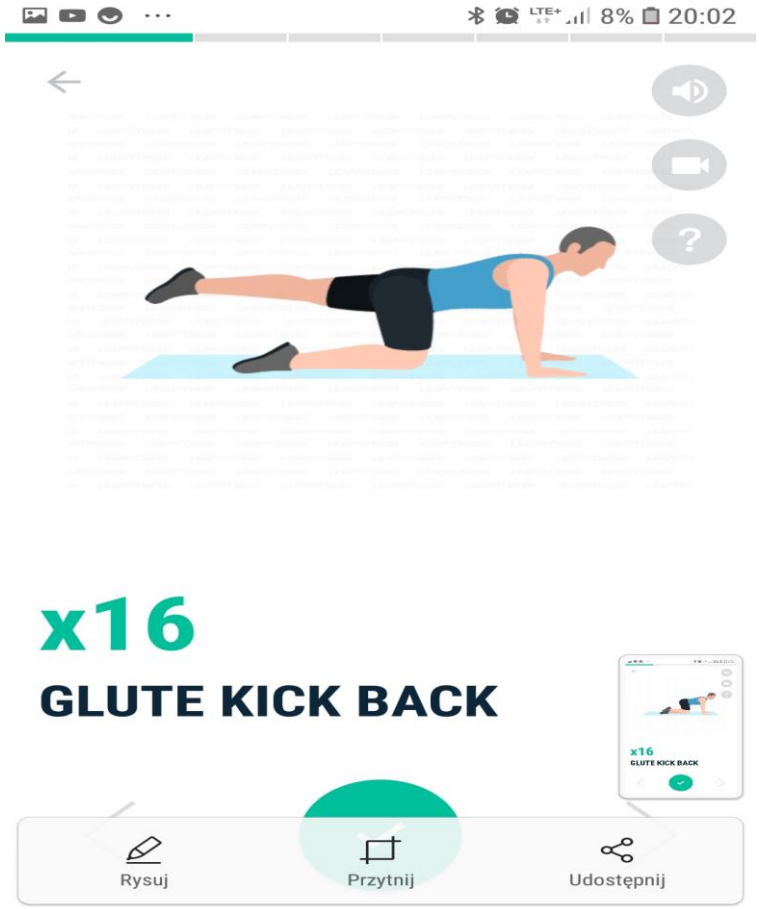


x16
LEG RAISES

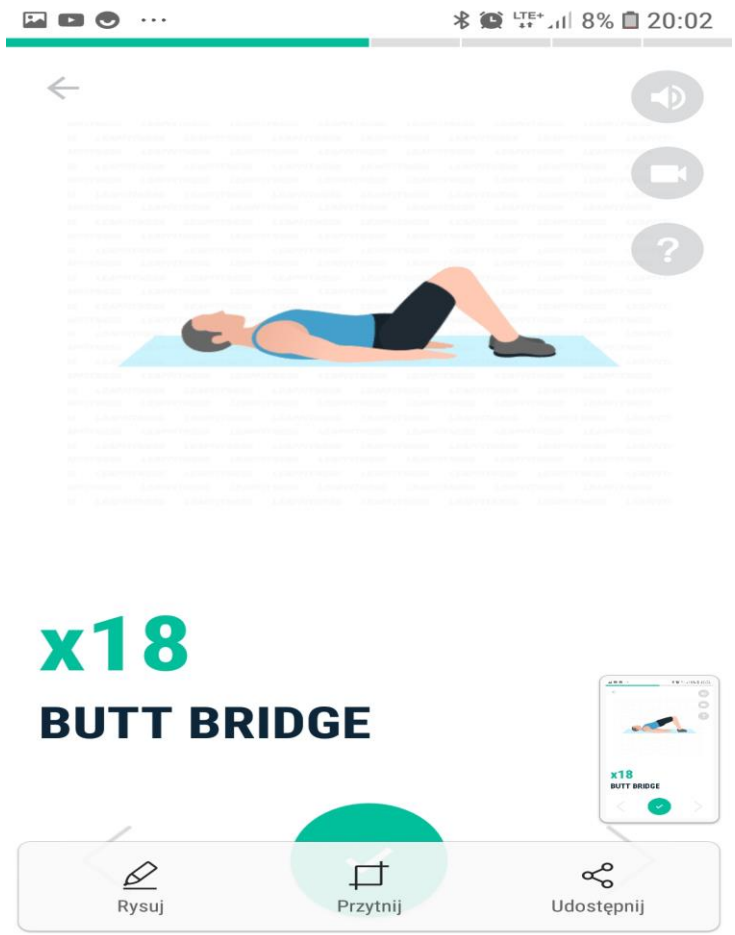
x16
LEG RAISES

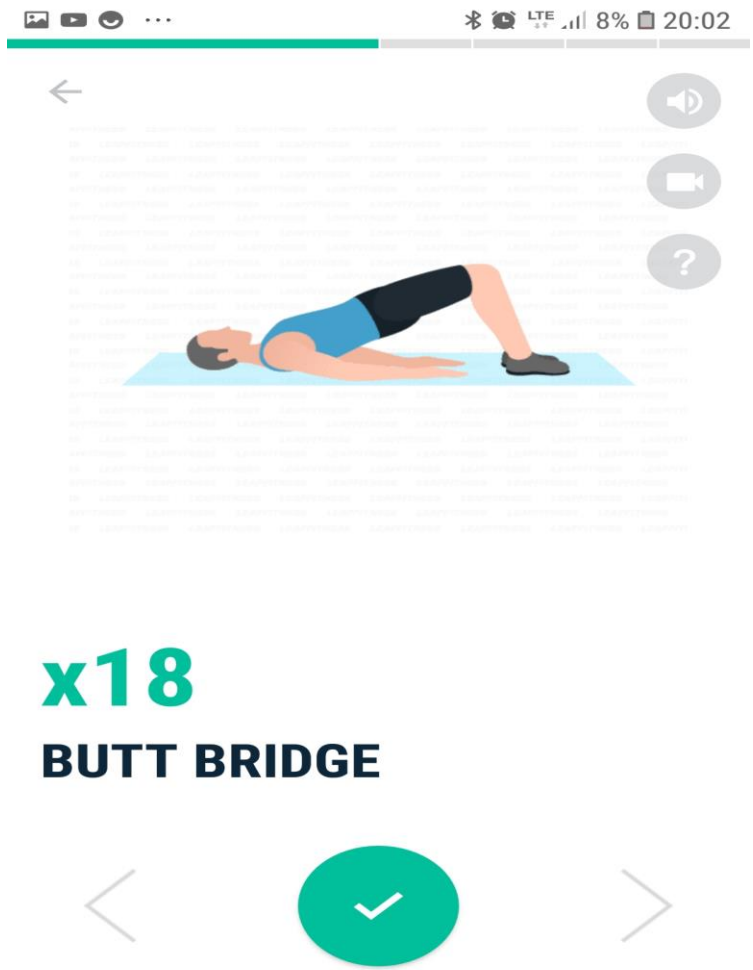
Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.
Przebieg ćwiczenia: wyprost jednej z nóg z tyłu i nawet ugięcie tak żeby stopa tej nogi była wyżej niż pośladek. Popracowanie kilka razy tą nogą wymachy góra dół. Powrót i następna noga.



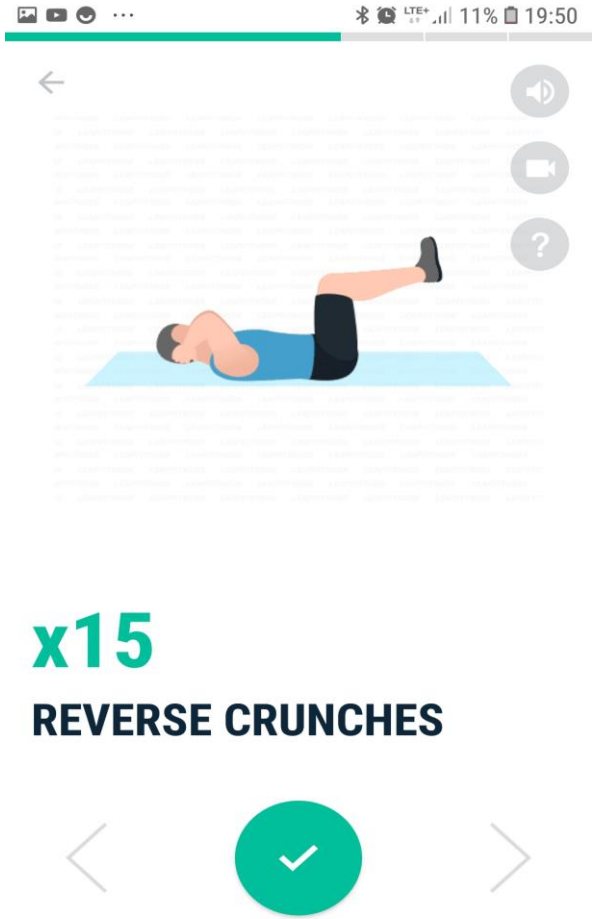


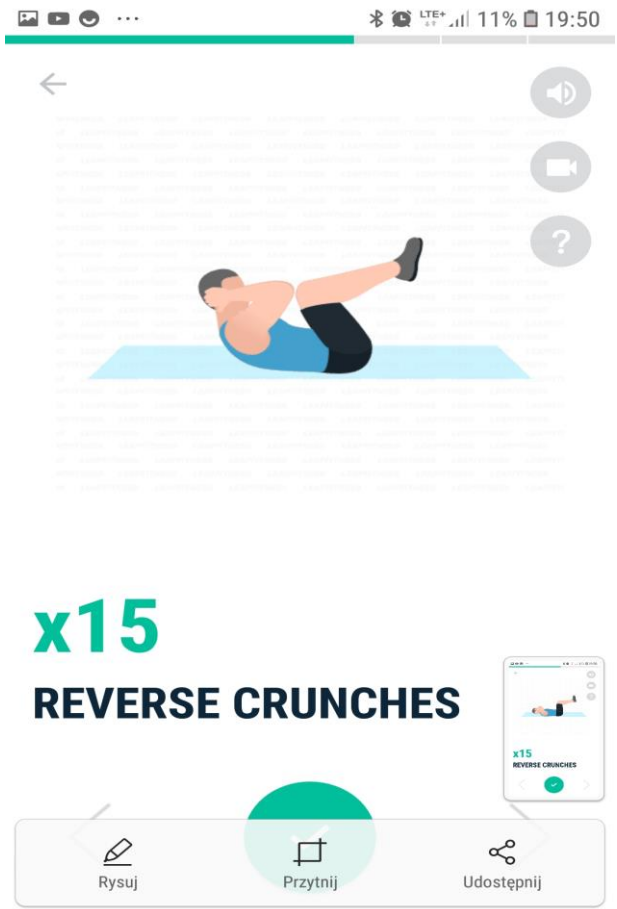
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, dłonie swobodnie wzdłuż tułowia. Nogi ugięte w stawach kolanowych.
Przebieg ćwiczenia: Dźwigniecie do góry dolnej części tułowia, pośladków i ud. Tak żeby tworzyły jedną linię.



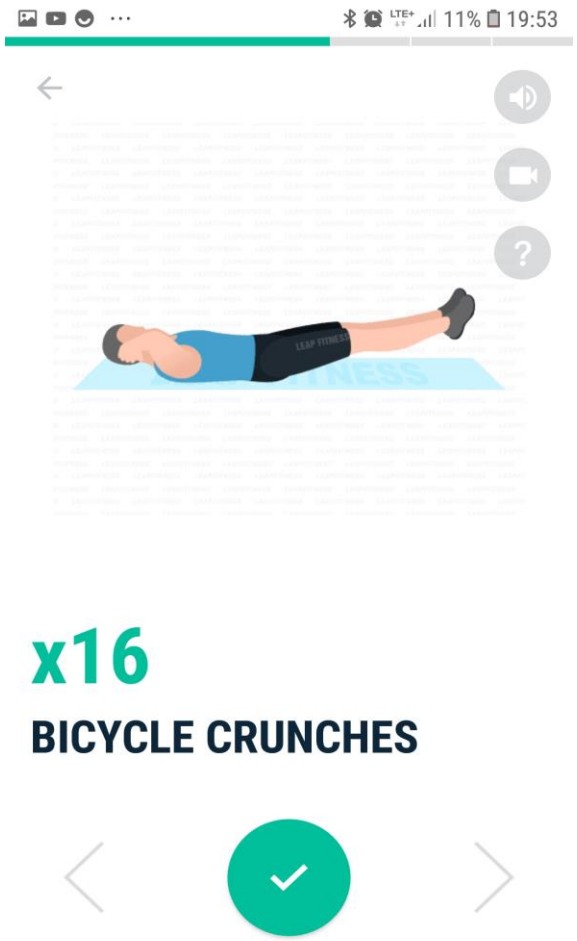


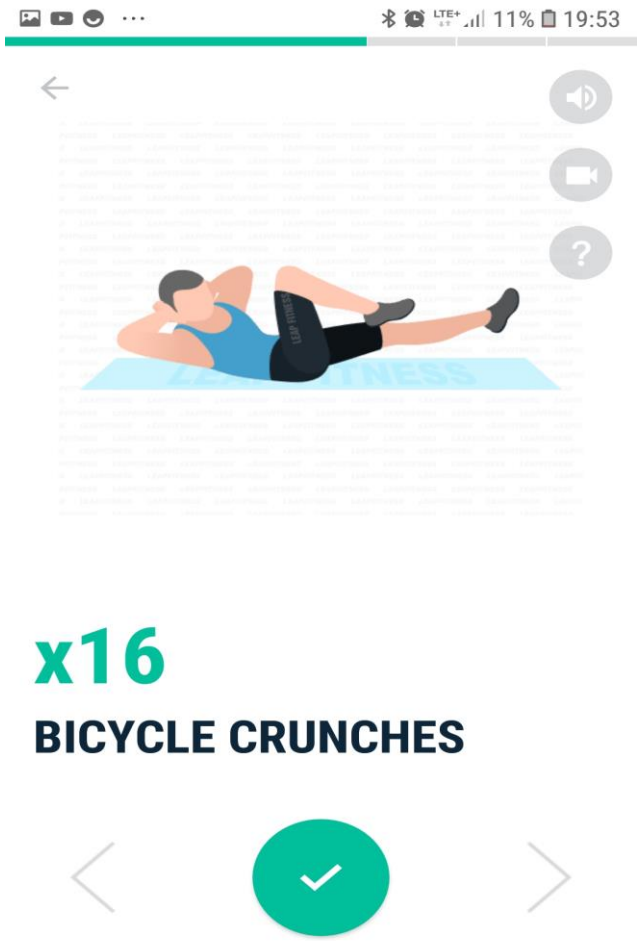
Pozycja wyjściowa: w leżeniu, nogi uniesione do góry i ugięte w stawach kolanowych. Dłonie ugięte w stawach łokciowych i splecione za głową, górną częścią szyi.
Przebieg ćwiczenia: wykonujemy brzuszki. Łokcie i kolana spotykają się w punkcie „spięcia”.





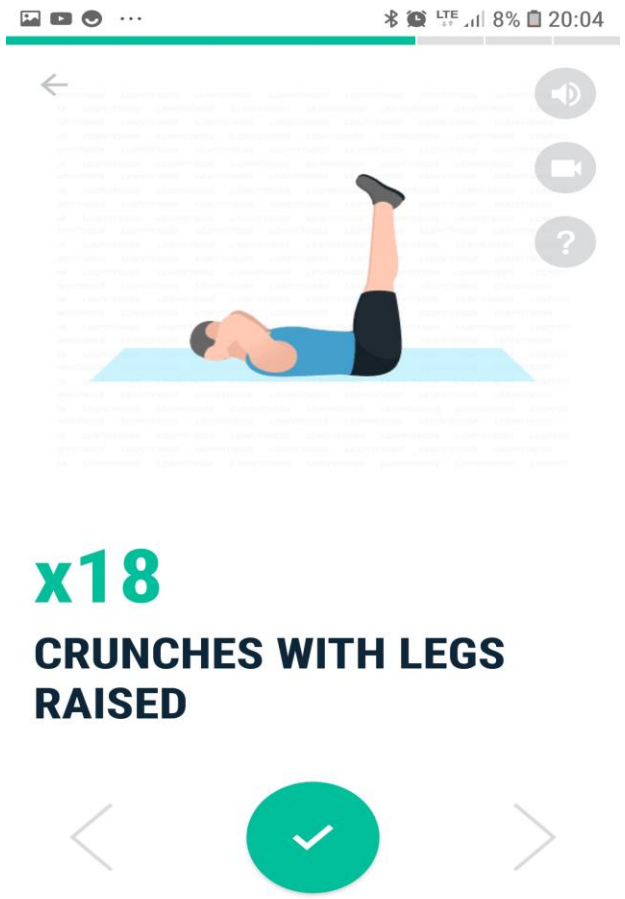
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce ugięte w stawach łokciowych, dłonie splecione za głową w górnej części szyi. Nogi proste uniesione nad ziemię.
Przebieg ćwiczenia: Lewy łokieć idzie do prawego kolana i tak na przemian stronnie. Uginamy kolano. Brzuch pracuje.

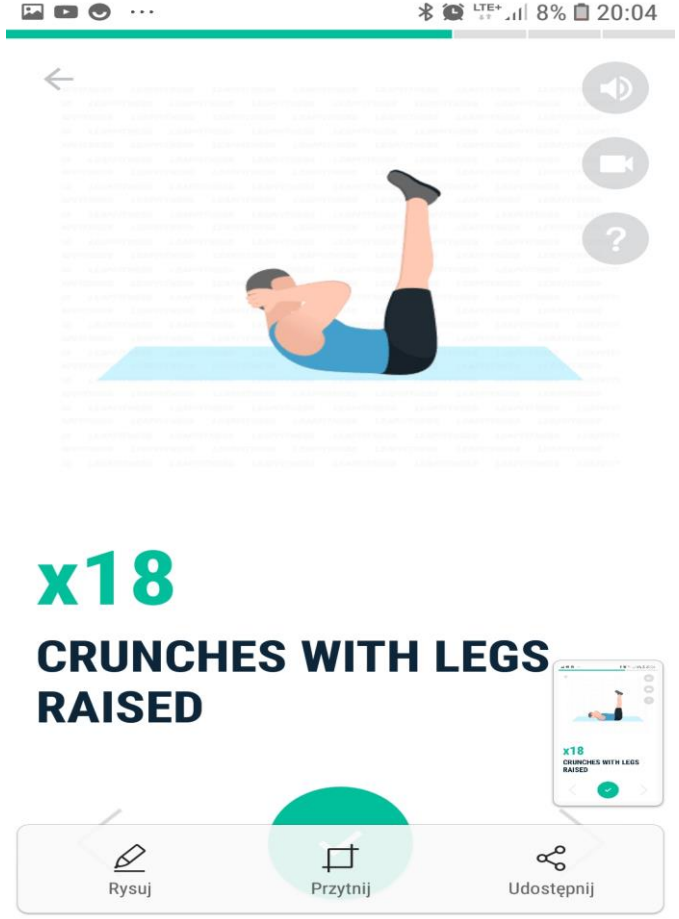




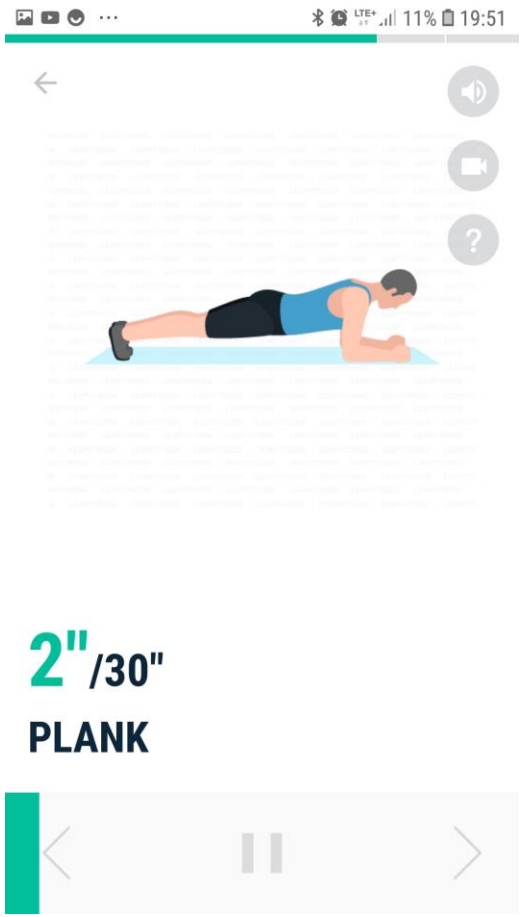
Pozycja wyjściowa: Postawa zasadnicza, ręce wzdłuż tułowia.
Przebieg ćwiczenia: opad tułowia, dłonie dotykają ziemi. Zaczynamy przechodzić do podporu leżąc przodem „pompka” nawet dłonie idą dalej. Chwilę wytrzymujemy w tej pozycji i wracamy do zwykłego stania do pozycji wyjściowej.

Pozycja wyjściowa: Leżenie z dłoniami splecionymi w górnej części szyi. Nogi wyprostowane wznos i tworzą z górną częścią tułowia kąt prosty 90 stopni.
Przebieg ćwiczenia: wykonuję „brzuszki” do uniesionych nóg.

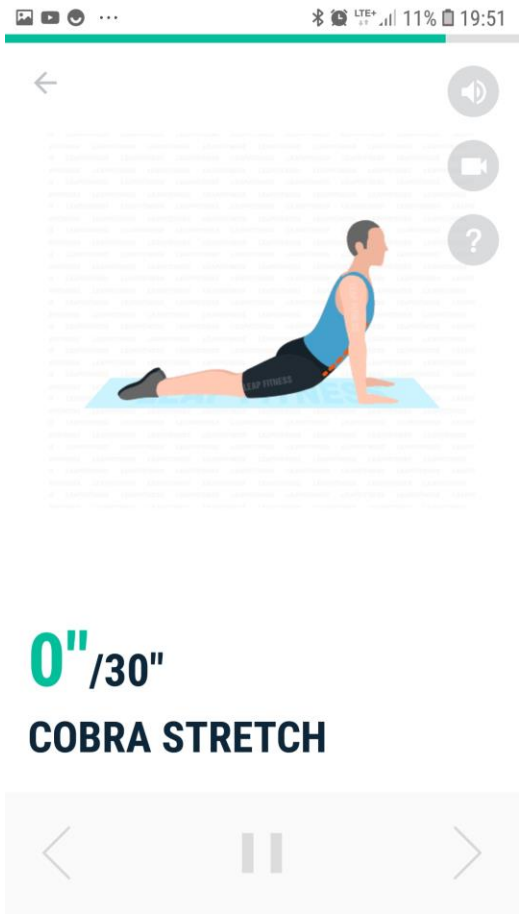




Pozycja wyjściowa: Podpór leżąc przodem na łokciach. PLANK.
Przebieg ćwiczenia: Ciało tworzy linie. Napinamy mięśnie pośladkowe, mięśnie brzucha i staramy się wyprostować plecy. TRZYMAMY ;-).



Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, nogi proste, dłonie dotykają ziemi przy barkach. Dłonie ugięte w stawach łokciowych.
Przebieg ćwiczenia: Wyprost rąk w stawach łokciowych i przytrzymanie.



Dziękuję za UWAGĘ

Podobno najcenniejszym prezentem dla drugiego człowieka jest poświęcony mu czas ☺.

Przemysław Lesik