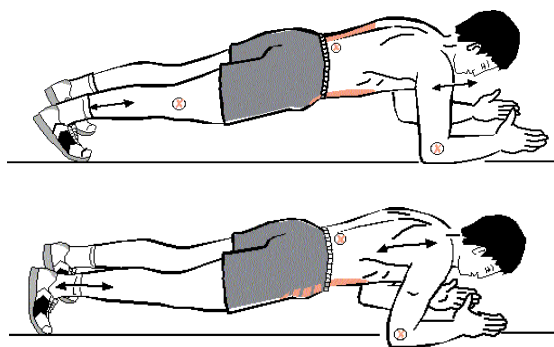


pieczętka	Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	1.13
-----------	---	-------------

Cel: Poprawa stabilności tułowia poprzez wzmocnienie statycznej pracy mięśni brzucha oraz mięśni obręczy barkowej. W niewielkim zakresie wzmocnienie dynamicznej pracy mięśni stawu barkowego.

1. Pozycja leżenie przodem.
2. Tułów unieś nad podłogę i podeprzyj na przedramionach.
3. Nogi wyprostuj, a stopy lekko rozstaw i oprzyj na podłogę.
4. Pamiętaj, aby głowa, obręcz barkowa, miednica, stawy kolanowe i stopy tworzyły jedną linię.
5. Napnij mięśnie stabilizujące tułów (głównie mięśnie brzucha) i mięśnie stawu barkowego.
6. Całe ciało wychyl do przodu, jak najdalej przed stawy łokciowe.
7. Stawy łokciowe, przedramiona oraz stopy oprzyj nieruchomo na podłożu.
8. Pozycją końcową jest także maksymalne cofnięcie tułowia przy zachowaniu pozycji jw.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Odepchnij stopami tułów maksymalnie do przodu, dzięki czemu przeniesiesz ciężar ciała do przodu, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Po powrocie do pozycji wyjściowej, dla zwiększenia zakresu ćwiczenia, możesz maksymalnie cofnąć tułów. Pamiętaj, aby miednica nie opadała w trakcie ćwiczenia. Jeśli nie możesz już kontrolować stabilności miednicy, powinieneś przerwać ćwiczenie. Ćwiczenie wykonuj powoli i płynnie, pamiętając cały czas o rytmicznym oddechu.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	3x	60 sekund	70–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie znacznego, statycznego napięcia mięśni brzucha, średniego – mięśni lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis