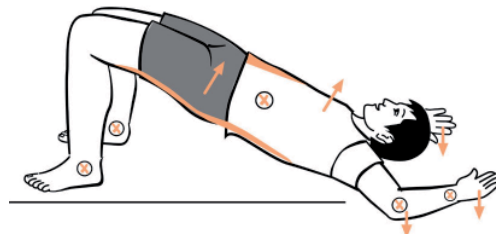


pieczętka	Stabilny Mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	1.1
-----------	--	------------

Cel: Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ustaw w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułóż w kształt U nad głową.
4. Miednicę unieś do góry, aż udo, pośladki i tułów znajdą się w jednej linii.
5. Pozycja jw., wytrzymaj kilka, kilkanaście sekund, dodatkowo wykonując kilkakrotnie napinanie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Ramiona dociskaj do podłoża.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję z uniesionymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x 5–10 sekund napięcie	3x	60 sekund dodatkowo z przejściem do siadu	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis