

## ZESTAW I

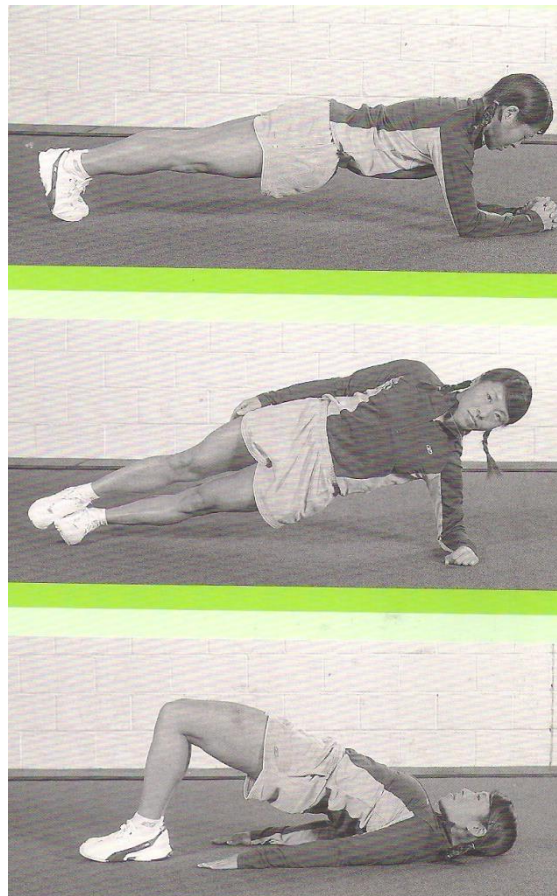
1. Ustawienie jak poniżej na rysunku. Mocne odchylenie tułowia w tył. 3 serie x 8powtórzeń.  
(ruch wykonujemy powoli i maksymalny zakres)



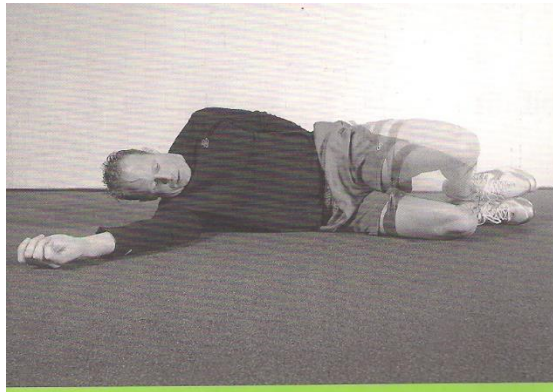
2. Leżenie bokiem, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, nogi proste. Unoszenie nóg złączonych w górę. 4 serie x 15 powtórzeń. (powolny ruch, utrzymujemy w pozycji końcowej)



3. Podpór przodem, bokiem, tyłem na przedramionach. Każdy rodzaj podporu wykonywany po sobie, 1 seria x 5 powtórzeń x 20sek utrzymania.



4. Leżenie bokiem, nogi ugięte w kolanach. Stopy razem. Odwodzenie (unoszenie górę) nóg bez odrywania stóp od siebie. 3serie x 15 powtórzeń. (powolny ruch)





5. Wypchnięcie bioder jednonóż w górę z przyciągnięciem kolana do klatki piersiowej. 3 serie x 15 powtórzeń.



6. Przyciąganie pępka w kierunku kręgosłupa i utrzymywanie napięcia przy jednoczesnym oddychaniu!!! 3 serie x 4 powtórzenia x 15 sek utrzymania napięcia.

en im Vierfüßlerstand

stand ausgeführt. In dieser Stellung drücken die inneren Organe abwärts.  
 ie nach innen in Richtung Wirbelsäule, ohne dabei einen Rund-  
 atmel er langsam aus.  
 eigung einzubziehen, kann eine 30 bis 40 Zentimeter dicke  
 Kasse geklemmt werden, die mit den Oberschenkeln zusammen-  
 und ebenso wie die Bauchmuskulatur an der Mitte des Scham-  
 niert, aktiviert den gesamten Beckenbodenbereich.  
 nde Übung, stammt von dem Physiotherapeuten Guy Cook.  
 gleicher Wiederholungs- und Satzzeit wie das Einziehen

Diese Übung hat drei elementare Vorzüge:

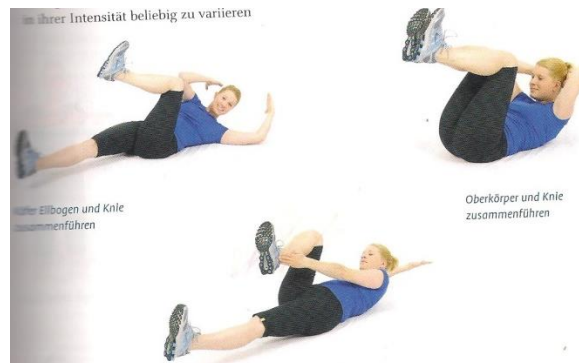
- Sie ist die Fortführung der vorangegangenen Übung in der noch funktionelleren Position auf den Knien.
- Sie ist leicht zu verrichten, indem man den Sportler auffordert, sich so lang wie möglich zu machen. Hierbei aktiviert der Athlet auf natürliche Weise die tiefe Bauchmuskulatur.
- Sich vorzustellen, dass man einen Gegenstand auf ein etwas zu hohes Regal stellen will, hilft, die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren. Beim Versuch, den letzten Zentimeter zu überwinden, setzt die Muskulatur reflexartig ein, um den Körper noch ein kleines Stück zu strecken.

Der Sportler kniet mit einer Schaumstoffrolle zwischen den Oberschenkeln auf einer Matte und hält mit gestreckten Armen einen Medizinball über dem Kopf. Fortgeschrittene können anstelle eines Medizinballs auch Handfächer einsetzen. Unsere Sportler führen diese Übung mit bis zu 20 Kilogramm Gewicht aus.

Absolvieren Sie drei Sätze mit jeweils fünf Wiederholungen und halten Sie diese jeweils

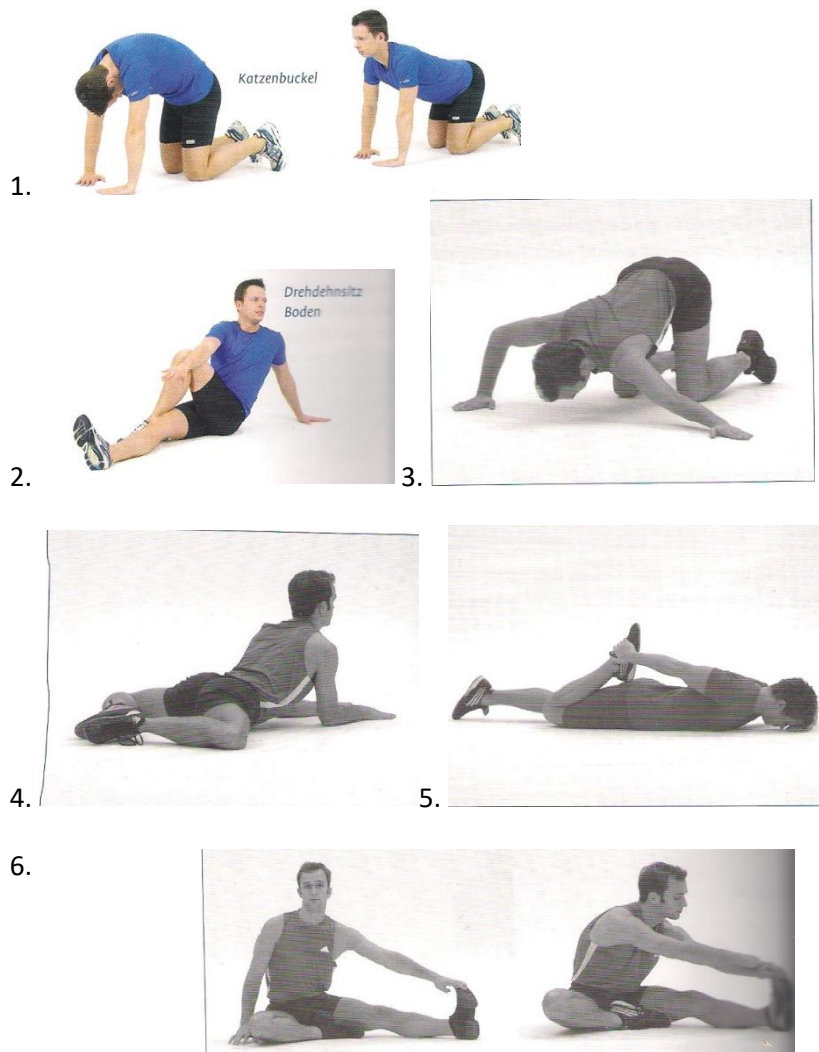
7. Pompki 4 serie x 40 sekund

8. Każde ćw 3 serie x 40 sek.



### ROZCIĄGANIE (DO ZESTAWU I)

Wykonujemy 2 serie po 4 powtórzenia utrzymując pozycję pokazane na zdjęciach poniżej, napięcie trzymamy 20 sekund, jeszcze pogłębiamy i 5 sekund utrzymania.

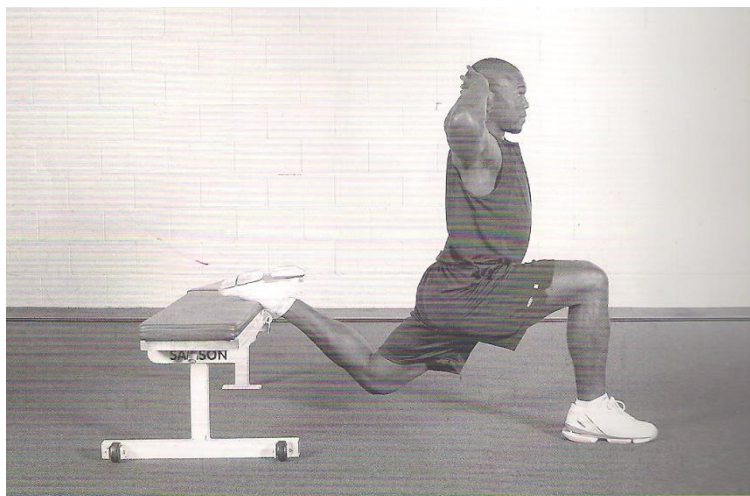




Seitstütz mit Bewegungen

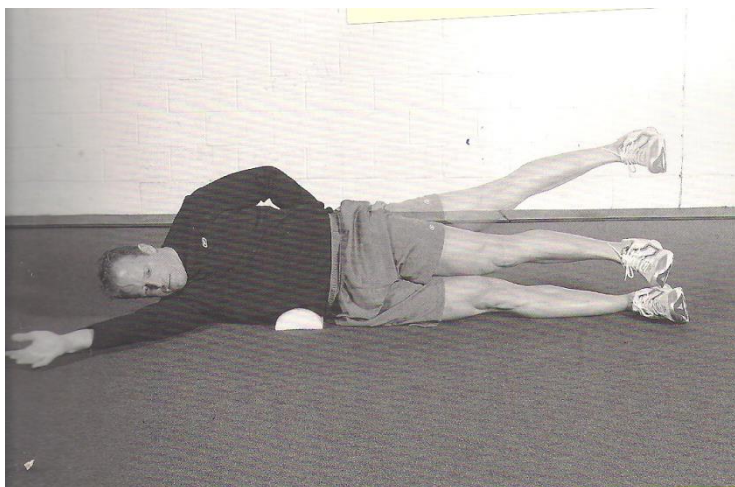
## ZESTAW II

1. Ugięcia nóg jednonóż, noga zakroczna na ławeczce, krześle itp. 2 serie x 12 powtórzeń (można wykonywać z piłką w ręce)

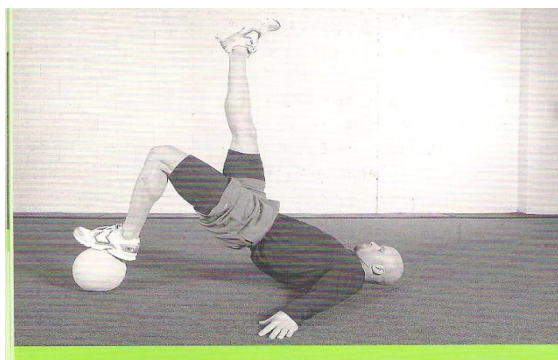


2. Przysiady z piłką między kolanami. Mocno napieramy udami na piłkę. 2serie x 12 powtórzeń.

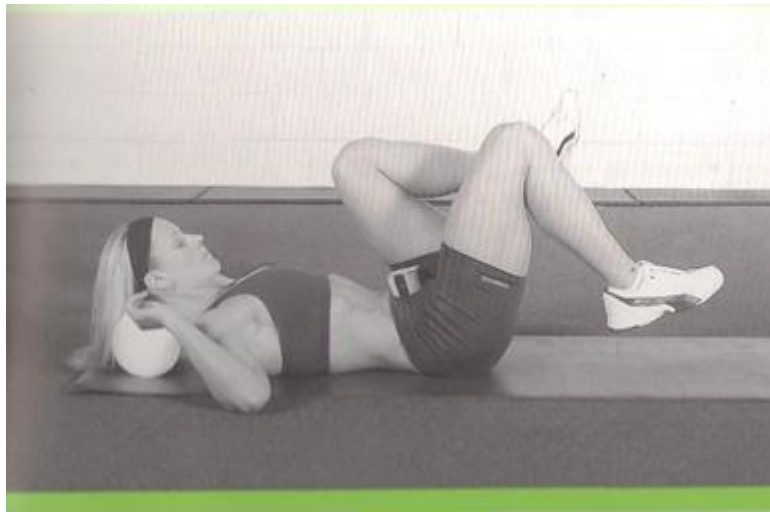
3. Leżenie bokiem, nogi wyprostowane, odowodzenie (unoszenie w górę) nóg. 2 serie x 15 powtórzeń na stronę. Powyżej bioder położyć zrolowany ręcznik.



4. Wypchnięcia bioder jednonóż na piłce. 2 serie x 8 powtórzeń



5. Leżenie tyłem, przyciągamy pępek do kręgosłupa (maksymalnie napinamy brzuch), jednocześnie odrywając jedną nogę od ziemi ugiętą w kolanie i przenosząc drugą w kierunku klatki piersiowej. Cały czas trzymamy napięcie i oddychamy!!! 3 serie x 5 powt x 15 sek utrzymania



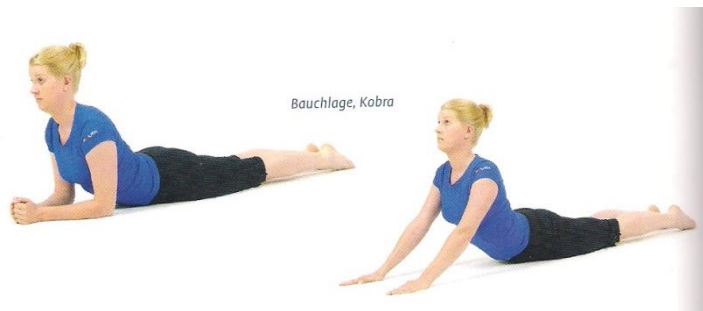
7. Wykroki z piłką w rękę 3 serie x 12 powt.

8. Każde ćwiczenie na mięśnie brzucha 2 serie x 40 sek.

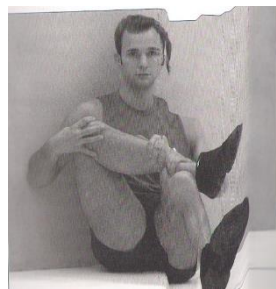


## ROZCIĄGANIE (DO ZESTAWU II)

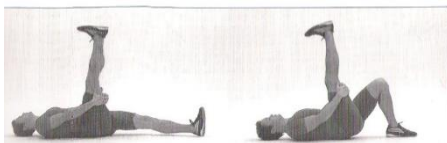
Wykonujemy 2 serie po 4 powtórzenia utrzymując pozycję pokazane na zdjęciach poniżej, napięcie trzymamy 20 sekund, jeszcze pogłębiamy i 5 sekund utrzymania.



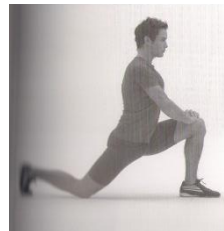
1.



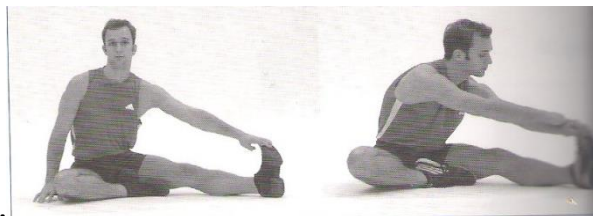
2.



3.



4.



5.