

V/VI usprawnianie ruchowe

Weronika

Dzień dobry,

Najpierw rozgrzewka:

- Ćwiczenia w miejscu (po 5 powtórzeń każde):
 - opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
 - krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
 - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
 - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
 - przysiady.
- Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):
 - pompki;
 - brzuszki;
 - brzuszki skośne;
 - nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
 - deska (30 sekund).
- Lekki trucht przez 3 minuty.
 - Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde) i krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

trening stabilizacji centralnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo>

Pozdrawiam

