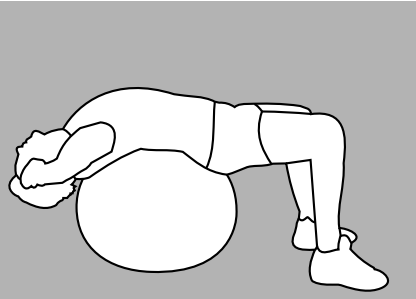


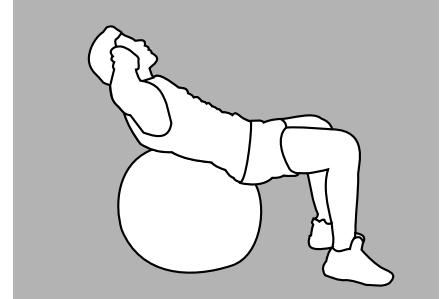
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

1. Brzuski na piłce

(20 powtórzeń)

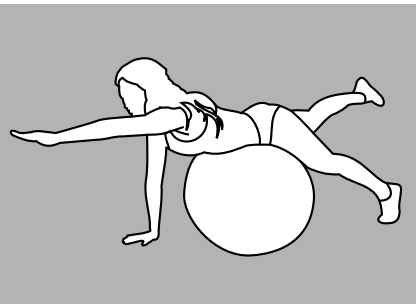


Podstawowe ćwiczenie dla osób początkujących. Stanowi wstęp do wykonywania bardziej złożonych ćwiczeń. Połóż się plecami na piłce. Trzymając obie dłonie na skroniach wykonaj skłon jednocześnie wydychając powietrze. Wytrzymaj w skłonie ok. 2-3 sekundy. Powróć do pozycji początkowej wykonując wdech.

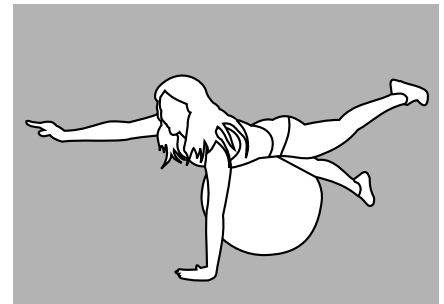


2. Naprzemienne unoszenie rąk i nóg

(20 powtórzeń)

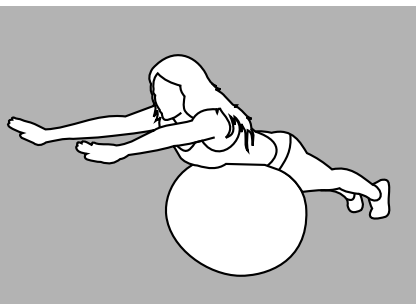


Proste ćwiczenie z użyciem piłki modelujące mięśnie grzbietu. Doskonałe dla osób początkujących. Połóż się brzuchem na piłce, opierając płasko palce rąk i nóg na ziemi. Unieś prawą rękę i lewą nogę, zatrzymaj na 2-3 sekundy i opuść na ziemię. Następnie unieś lewą rękę i prawą nogę, zatrzymaj na 2-3 sekundy i opuść.

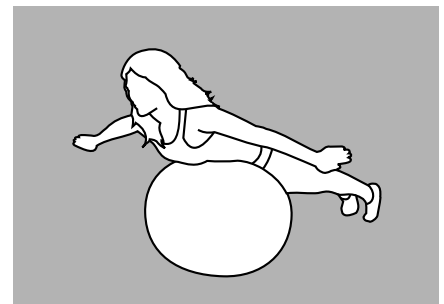


3. Orzełek

(20 powtórzeń)

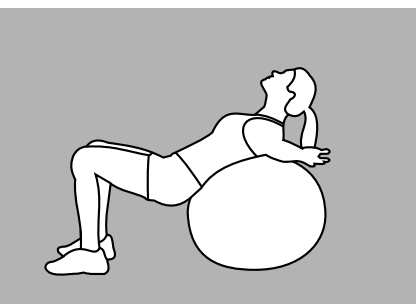


Połóż się brzuchem na piłce z wyprostowanymi nogami i dłońmi opartymi o ziemię. Oddychaj głęboko. W czasie wykonywania wdechu, rozłóż szeroko ramiona i unieś tułów ku górze, prostując plecy. Utrzymaj tą pozycję przez 2-3 sekundy a następnie powróć do pozycji wyjściowej powoli wydychając powietrze przez usta.



4. Relax - rozciąganie

(5 powtórzeń)



Doskonałe po wykonywanych ćwiczeniach na mięśnie brzucha, gdyż rozciąga je, uwalniając napięcia mięśni grzbietu. Leżąc plecami na piłce, ze zgiętymi kolanami i stopami wspartymi na ziemi rozłóż szeroko ramiona do pozycji „samolotu” i wyprostuj nogi, przesuując się na piłce. Po 15 sekundach ugnij nogi w kolanach i powróć do pozycji początkowej.

