

## Moje przykładowe ćwiczenia stabilizujące. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

1. Siad Klęczny. Chwyć piłki oburącz. Skręty tułowia z przetaczaniem piłki. Po 8 razy na stronę.



2. Podpór przodem na przedramionach, naprzemiennie wznosy nóg (na wysokość 5 cm) z utrzymaniem przez 3 sekundy. Powtórzyć po 8-15 razy na nogę, 2 serie. Wydech ustami podczas wznosu nogi, wdech nosem podczas opustu. Mięśnie brzucha napięte, nieznacznie wciągnięte.



3. Podpór przodem na przedramionach, naprzemiennie dociągamy kolano do klatki piersiowej, z niewielkim skrzytem do wewnątrz (utrzymujemy biodra w położeniu wyjściowym) z utrzymaniem przez 3 sekundy. Powtórzyć po 8-15 razy na nogę, 2 serie. Wydech ustami podczas wznosu nogi, wdech nosem podczas opustu. Mięśnie brzucha napięte, nieznacznie wciągnięte.



## Moje przykładowe ćwiczenia stabilizujące. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

4. Klęk, ramiona oparte na piłce, przejście do podporu na przedramionach. Biodra utrzymujemy w linii prostej z tułowiem i udami. Następnie powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10-20 razy, 2 serie. Wydech ustami podczas przejścia do podporu, wdech nosem podczas powrotu. Mięśnie brzucha napięte, nieznacznie wciągnięte.



5. Leżenie tyłem, ramiona w bok, stopy na piłce, tułów wyprostowany w jednej linii z nogami. Ugięcie nóg w stawach kolanowych ze wznosem bioder i przetoczeniem piłki w kierunku do siebie. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10-20 razy, 2 serie. Mięśnie brzucha napięte, nieznacznie wciągnięte.



6. j.w. na jedną nogę. Powtórzyć 8 razy na nogę. 2 serie.

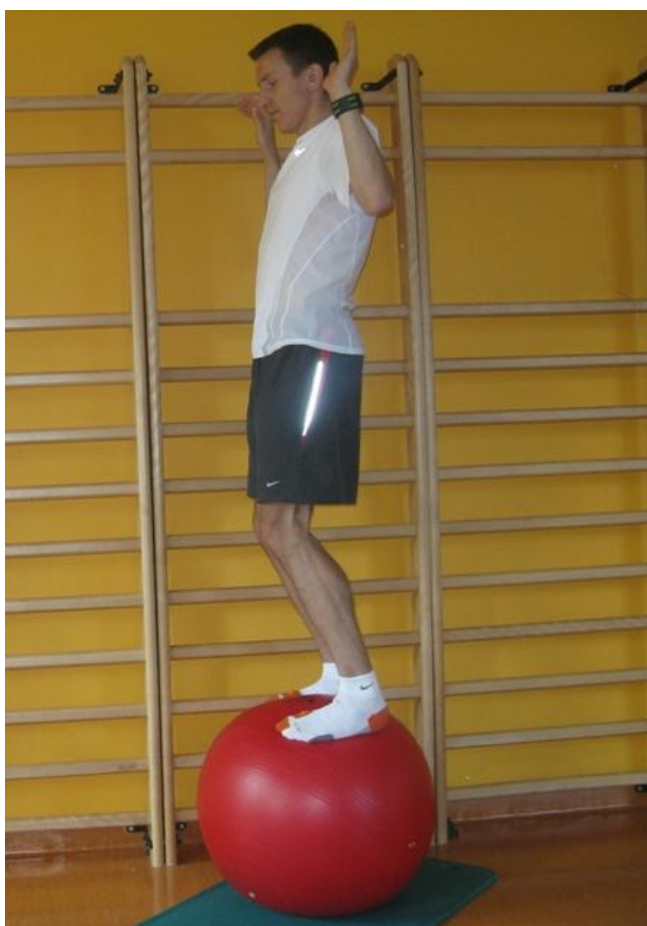


Moje przykładowe ćwiczenia stabilizujące. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

7. Klęk na piłce. Utrzymujemy pozycję przez 60 sekund. Mięśnie brzucha napięte, nieznacznie wciągnięte.



8. Pozycja stojąca na piłce, utrzymujemy przez 60 sekund. Brzuch napięty, nieznacznie wciągnięty.



9. Z klęku przechodzimy do pozycji stojącej i z powrotem do klęku (po miesiącu wykonywania regularnie ćwiczeń 7,8).