



MIĘŚNIE BRZUCHA

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi są zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie przyciskamy do podłogi, również podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Podnosimy stopniowo jedną i drugą zgiętą nogę, kładziemy ręce na kolanach i lekko kołysamy się z boku na bok, oddychamy. Zatrzymujemy i krążymy kolanami w jedną stronę, włączamy brzuch. W chwili kiedy przyciągamy uda do piersi, podnosimy kość krzyżową z podłogi. To samo w drugą stronę. Kładziemy stopniowo jedną i drugą nogę na podłogę i ręce leżą swobodnie wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi są zgięte w kolanach, stopy na szerokości bioder, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie przyciskamy do podłogi, również podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Podnosimy stopniowo jedną i drugą podkurczoną nogę, ręce kładziemy po zewnętrznych stronach kolan i z wydechem ściskamy rękami kolana, z wdechem rozluźniamy. Wyciągamy się za głowę, powtarzamy kilka razy.

Potem naciskamy dłońmi przeciw kolanom, wzmacniamy całe ciało i lekko kołyszymy się z boku na bok, oddychamy. Kładziemy stopniowo jedną i drugą nogę na podłogę i ręce rozluźnimy swobodnie wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi są zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie przyciskamy do podłogi, również podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Podnosimy stopniowo jedną i drugą podkurczoną nogę, ręce kładziemy z przodu ud i z wydechem naciskamy dłońmi przeciwko udom, z wdechem rozluźniamy. Nie wyginamy bioder, ramiona są rozłożone na macie. Powtarzamy kilka razy, kładziemy stopniowo jedną i drugą nogę na podłogę i ręce rozluźniamy swobodnie wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, nogi są zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie przyciskamy do podłogi, również podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Dużą piłkę kładziemy na udach tak, aby nie dotykała brzucha, dłonie opieramy na piłce. Z wydechem naciskamy dłońmi na piłkę, z wdechem rozluźniamy. Powtarzamy kilka razy.

Następnie utrzymujemy nacisk rąk na piłkę i podnosimy jedną stopę z maty. Miednica się nie porusza. Nogi zmieniamy, powtarzamy kilka razy.



Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi są zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie przyciskamy do podłogi, również podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Podnosimy jedną nogę, kolano jest nad biodrem, pięta kawałek nad kolanem i kolano trochę wykręcone w bok. Przeciwną ręką wciskamy overball przeciw kolanu, z wydechem naciskamy dłoń i kolanem w piłkę, z wdechem rozluźniamy, nie wyginamy bioder, całe plecy leżą na macie. Potem utrzymujemy nacisk podczas kilku oddechów, rozluźniamy i powtarzamy z drugiej strony.

Ćwiczenie 6:

W pozycji na brzuchu w oparciu na przedramionach wyciągamy się za czubkiem głowy, brodę lekko przyciągamy do szyi. Odciskamy się od łokci i z podparciem miednicy staramy się odkleić pępek od podłogi, stopniowo powracamy na matę. Ramiona są szeroko, głowa wyciągnięta, pilnujemy ciśnienie w biodrach. Powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie 7:

Jesteśmy oparci na kolanach (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie) i przedramionach, ramiona są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Kolana posuwamy bardziej do przodu, pięty zbliżamy do siebie, trzymamy ramiona szeroko. Z wydechem naciskamy przeciwną nogę i łokieć i staramy się przyciągnąć je do siebie, z wdechem rozluźniamy i zrobimy to samo w drugą stronę. Plecy trzymamy równo. Powtarzamy kilka razy dla każdej strony.

Ćwiczenie 8:

Jesteśmy oparci na kolanach (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie) i przedramionach, ramiona są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Wyciągamy po podłodze przeciwną nogę i rękę jak najdalej. Ręka wyciąga się za małym palcem, noga za dużym palcem, nie wyciągamy ramienia do przodu, nie przekreślamy miednicy, oddychamy. Powoli powracamy i to samo robimy w drugą stronę. Powtarzamy kilka razy.