



WZMACNIANIE Z WAGĄ WŁASNEGO CIAŁA

Jako podstawowe ćwiczenie wzmacniające wybieramy ćwiczenia z wagą własnego ciała. Wygodą jest minimalna możliwość przeciążenia. Wybieramy ćwiczenia w różnych pozycjach. Rozpoczynamy leżąc na plecach, następnie klęcząc, siedząc i stojąc. Ćwiczymy w centralnych pozycjach poszczególnych stawów. Zaczynamy z najprostszymi ruchami i aż do ruchów kompleksowych. Ćwiczenia zawsze koordynujemy z oddychaniem. Można wykorzystać ćwiczenia w niestabilnych pozycjach i ćwiczenia równowagi. Ćwiczenia z wagą własnego ciała kombinujemy z ćwiczeniami z therabandami.