

KLATKA PIERSIOWA

1. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem na ławeczce, kończyny górne ustawione na wysokości klatki piersiowej, zgięte w stawach łokciowych, hantle w rękach

Ruch:

- Wyprost ramion w górę – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech, 5 serii po 10 powtórzeń

2. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie w podporze przodem, ramiona na wysokości barków, szeroko rozstawione

Ruch:

- Ugięcia ramion, w miarę możliwości dotknięcie klatką piersiową do podłoża

3. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem na ławeczce, piłka lekarska na klatce piersiowej

Ruch:

- Wdech (piłka lekarska powinna jak najwyżej się unieść), chwila zatrzymania klatki w pozycji wdechowej, wydech piłka obniża się – 5 serii po 10 powtórzeń

4. Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty, kręgosłup w pozycji neutralnej

Ruch:

- Uniesienie głowy – wdech, opuszczenie głowy – wydech

5. Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty

Ruch:

- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech, powrót do klęku – wydech
- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył – wdech, powrót do klęku – wydech

6. Pozycja wyjściowa:

- Klęk na lewym kolanie, obie ręce oparte na prawym kolanie

Ruch:

- Przesuń biodra w przód i dół, końcową pozycję utrzymaj 30 sekund
- Klęk na prawym kolanie, obie ręce oparte na lewym kolanie
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund
- Oddychaj regularnie

KLATKA PIERSIOWA

7. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie w podporze, ramiona na wysokości barków, ustawione blisko tułowia

Ruch:

- Ugięcia ramion, 5 serii po 5 powtórzeń

8. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz mięśnie pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia

Ruch:

- Wznieś lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie

9. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie

10. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie