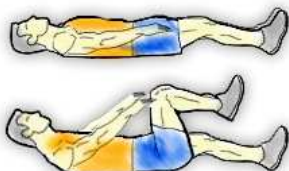


Ćwiczenia

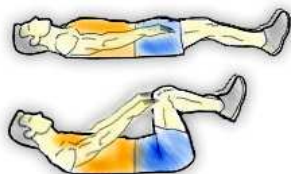
Harmonogram

Ćwiczenie 1



Położ się na płaskim podłożu, najlepiej na macie. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Następnie wykonaj uniesienie na przemian jednej i drugiej nogi by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża. W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz objąć dłońmi kolana ale nie przytrzymuj ich.

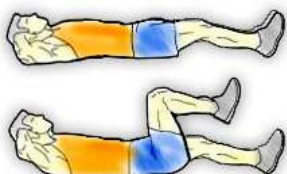
Ćwiczenie 2



Powrót do pozycji startowej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Następnie wykonaj uniesienie obu nóg naraz by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

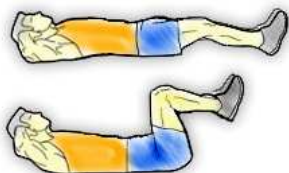
Ćwiczenie 3



Powrót do pozycji startowej. Ręce ułóż na karku. Następnie wykonaj uniesienie na przemian jednej i drugiej nogi by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

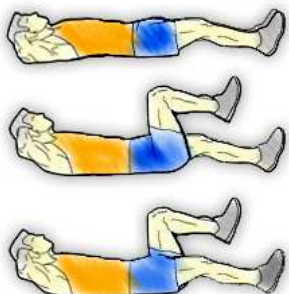
Ćwiczenie 4



Powrót do pozycji startowej. Ręce ułóż na karku. Następnie wykonaj uniesienie obu nóg naraz by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

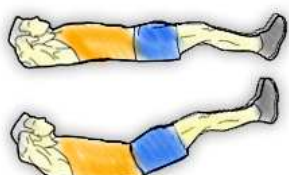
Ćwiczenie 5



To ćwiczenie to nic innego jak popularny na lekcjach W-F "rowerek". W tym ćwiczeniu podnoś raz jedną, raz drugą nogę, ale nie zatrzymujemy ich w momencie największego napięcia mięśni, a wykonujemy ruch przypominający rowerek.

Nogi zmieniaj od 5 do 15 razy.

Ćwiczenie 6



I kolejna powtórka z lekcji W-F. Tym razem nadeszła pora na "nożyce". Aby wykonać je poprawnie podnieś jednocześnie część barkową tułowia i obie wyprostowane nogi.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

	Dzień	Serie	Powtórzenia	Status
Tydzień 1	1	1	6	
	2	2	6	
	3	2	6	
	4	3	6	
	5	3	6	
	6	3	6	
	7	3	8	
Tydzień 2	8	3	8	
	9	3	8	
	10	3	8	
	11	3	10	
	12	3	10	
	13	3	10	
	14	3	10	
Tydzień 3	15	3	12	
	16	3	12	
	17	3	12	
	18	3	12	
	19	3	14	
	20	3	14	
	21	3	14	
Tydzień 4	22	3	14	
	23	3	16	
	24	3	16	
	25	3	16	
	26	3	16	
	27	3	18	
	28	3	18	
Tydzień 5	29	3	18	
	30	3	18	
	31	3	20	
	32	3	20	
	33	3	20	
	34	3	20	
	35	3	22	
Tydzień 6	36	3	22	
	37	3	22	
	38	3	22	
	39	3	24	
	40	3	24	
	41	3	24	
	42	3	24	