

6. Szczegółowy opis ćwiczeń stabilizacyjnych dla różnych grup wiekowych

Program stabilizacyjny dla zawodników w wieku 15 lat i młodszych

Ćwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na brzuchu
- nogi wyprostowane palce stopy docisnąć do ziemi, ściągnąć pośladki
- patrzeć w ziemię, ramiona zgięte pod kątem prostym, łokcie na zewnątrz

Wykonanie ćwiczenia

- zgięte pod kątem ramiona lekko podnieść i trzymać
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja

- ramiona po podniesieniu na zmianę powoli zginać, prostować
- pozycję utrzymać 3x15 s

Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgiąć w powietrzu pod kątem, uda pionowo do ziemi, palce podciągnąć

Wykonanie ćwiczenia

- biodra przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje

- obydwie ręce przycisnąć do tego samego kolana, drugą nogę wyprostować i trzymać równoległe do podłoża, górną część ciała lekko podnieść
- 10sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona



Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach na brzuchu

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało się wyprostuje, wciągnąć brzuch

Kombinacja

- stopy na zmianę w szybkim tempie minimalnie podnosić

-wyprostowane nogi podparte
na palcach stopy

Obciążenia
-pozycję utrzymać 3x15 s

-3x15 sekund