

Zestaw ćwiczeń stabilizujących obwód biodrową i tułów

PODPÓR PRZODEM NA PRZEDRAMIONACH



- Nogi ugięte w stawach kolanowych (160-170°)
- 1) forma statyczna 2x20''
- 2) forma dynamiczna 2x5'' naprzemienne unoszenie nogi i ręki (PR – LN, LR – PN)

PODPÓR PRZODEM NA PALCACH



- kolana uniesione
- plecy prosto
- mm brzucha napięte
- forma dynamiczna: unoszenie naprzemienne nogi 3x10-20''

PODPÓR PRZODEM NA CAŁYCH DŁONIACH



- kolana uniesione
- plecy prosto
- mm brzucha napięte
- forma dynamiczna: unoszenie naprzemienne nogi 3x10''

PODPÓR TYŁEM NA PRZEDRAMIONACH



- podpór tyłem na przedramionach
- stopy zgięte podeszowo
- Biodra uniesiona do góry
- Głowa w linii kręgosłupa
- 3x10-20''

PODPÓR TYŁEM NA PRZEDRAMIONACH



- Podpór tyłem na przedramionach
- Stopy zgięte podeszwowo
- Biodra uniesione do góry
- Głowa w linii kręgosłupa
- Forma dynamiczna: naprzemienne unoszenie nogi (x10-15)

PODPÓR TYŁEM



- Podpór tyłem na barkach
- Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej
- Prawa noga (unoszona) – ugięta (100°)
- Lewa noga (podporowa) – ugięta (90°)
- 2x5-10 razy każda strona

PODPÓR BOKIEM (NA PRZEDRAMIENIU)



- biodra uniesione (w linii ciała)
- Ręka nad głową – wyprostowana w stawie łokciowym
- Unoszenie nogi wolnej ku górze (5-10 razy na każdą stronę)

PODPÓR BOKIEM (NA PRZEDRAMIENIU)



- biodra uniesione (w linii ciała)
- Ręka nad głową (ugięta w stawie łokciowym)
- Ugięcie nogi (do 90°) 2x5-10 razy

PODPÓR BOKIEM (NA PRZEDRAMIENIU)



- biodra uniesione (w linii ciała)
- Odwodzenie nogi
- 2x5-10 razy każda noga

PODPÓR PRZODEM



- kontakt z matą
- 2x5-10 razy

DOLNOSŁĄSKIE
ZYSZENIE TRENERÓW
RUKTORÓW PIŁKI
NOŻNEJ
STOWARZYSZENIE
TRENERÓW
PIŁKI NOŻNEJ

PODPÓR PRZODEM



- naprzemianstronne wymachy rąk w górę
- ugięcie rą w podporze przodem
- 2x5-10 razy



SKRĘTOSKŁONY W LEŻENIU



- leżenie tyłem
- nogi i głowa uniesiona
- Lewa ręka do prawego kolana, prawa ręka do lewego kolana
- 10 razy każda strona

SKRĘTOSKŁONY W LEŻENIU



- druga strona

LEŻENIE TYŁEM – SKRĘTY BIODER



- pozycja leżąca, ręce wyprostowane na wysokości barków
- Stawy kolanowe i biodrowe ugięte (90°)
- 10 x każda strona

ĆW. ROZCIĄGAJĄCE



- 3x10''

NAPIĘCIE MM DWUGŁOWEGO UDA



- leżenie tyłem
- ugięcie nogi w stawie biodrowym i w stawie kolanowym
- napięcie izo mm

ROZCIĄGANIE MM DWUGŁOWEGO UDA



- leżenie tyłem
- noga ugięta w stawie biodrowym, wyprostowana w stawie kolanowym
- rozciąganie mm dwugłowego uda

WYPAD W BOK



- z rozkroku wypad w bok
- plecy prosto
- ręce razem
- 10-15 razy na każdą stronę (powoli)

WYPAD W BOK



- z rozkroku wypad w bok
- plecy prosto
- Ręce razem
- 10-15 razy na każdą stronę (powoli)

RZOCIĄGANIE MM CZWOROGLÓWEGO UDA



- leżenie przodem
- Linka wokół prawej stopy
- Lewa noga prosto (na palcach)
- Prawe udo podnosić (napięte)
- 3 x 10'' każda strona

SKŁON W PRZÓD W MAKSYMALNY WYKROKU



- szeroki wykrok
- Prawy łokieć przy wewnętrznej części prawej stopy
- 10x każda strona

SKŁON W PRZÓD W MAKSYMALNYM WYKROKU - wymach ręki w górę



„SKORPION”



- leżenie przodem, ręce szeroko
- stopy złączone, kolana rozsunięte
- naprzemianstronne przenoszenie nóg do prawej i lewej ręki (10 x każda strona)

Na podstawie materiałów Hannover 96 opracował Marcin Dorna