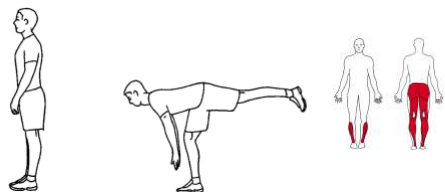


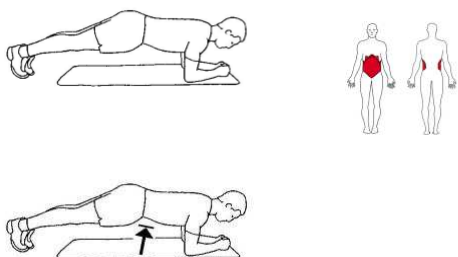
Trening stabilizacyjny opiera się na pracy mięśni głębokich. Jest konieczny do wzmocnienia mięśni otulających tułów od barków do miednicy, trening stabilizacyjny wzmacnia mięśnie brzucha. Jego celem jest także wzmocnienie osłabionych mięśni i korekcja postawy. Trzymaj brzuch oraz pośladki napięte, a ciało w jednej linii.



1. Dragon

Stań na jednej nodze. Pochyl górną część ciała do przodu, a drugą nogę przesunąć do tyłu. Zatrzymaj ruch, gdy twoje ciało będzie w linii prostej. Rozciągnij ręce w kierunku podłogi. Następnie wróć do pozycji stojącej i unieś kolano, aż biodro znajdzie się pod kątem 90 stopni. Przesuń ręce w górę do sufitu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Sets: 2-3 , Reps: 5-10



2. Plank

Plank – w podporze wykonaj tak zwaną „deskę”. Ciało ułożone na łokciach w linii prostej, szczególną uwagę zwróć na odcinek lędźwiowy, aby go nie pogłębiać, oraz na pośladki i brzuch (mocno napięty), staraj się przytrzymać tę pozycję – 15-30 sekund.

1: Sets: 2-3

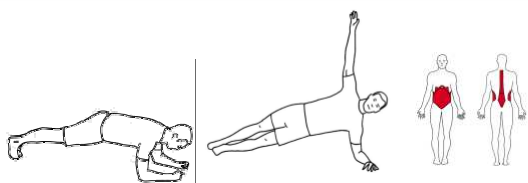
2: Tid: 15-30 sek



3. Bridge position w/ small steps

Położ się na plecach z całymi stopami na podłodze i ramionami wzdłuż ciała. Utwórz pozycję mostka, „spłaszcz” brzuch, przechyl miednicę do tyłu i naprzemiennie podnoś stopy około 10 cm od podłogi, utrzymuj 3-5 s.

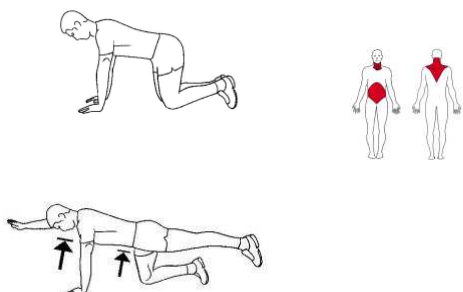
Sets: 2-3 , Reps: 5-10



4. Combined plank and sideways plank

Podpór przodem na przedramionach. Napinaj mięśnie brzucha i pośladków, utrzymaj prostą sylwetkę. Następnie obróć ciało, tak abyś leżał na boku z łokciami i palcami u stóp na podłodze. Podnieś przeciwne ramię do sufitu. Utrzymaj tę pozycję. Na koniec wróć do pozycji początkowej deski.

Sets: 2-3 , Reps: 10-20 s



5. Arm and leg lift, standing on all fours

Ustaw pozycję w klęku podpartym. Trzymając ciało w jednej linii unieś lewą rękę i prawą nogę do góry. Napnij mocno wszystkie mięśnie, przytrzymaj 30 sekund i zmień strony – prawa ręka i lewa noga.

Dla zaawansowanych:

ćwiczenie w podporze przodem 10 s na stronę.

Reps: 30 s , Sets: 2-3