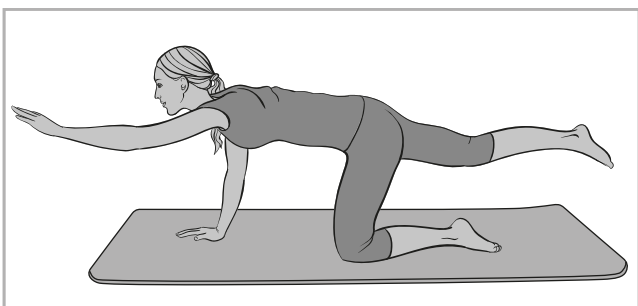


# MATA SPORTOWA

## Przykładowe ćwiczenia

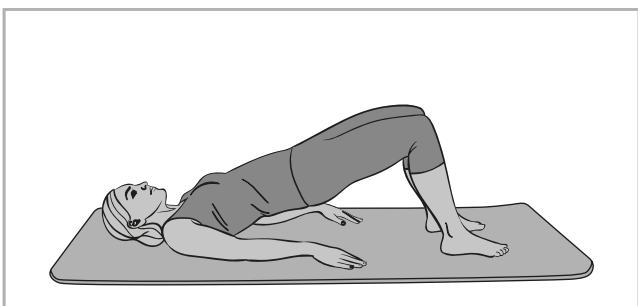
Należy pamiętać o przerwach na rozluźnienie pomiędzy seriami i nie zapominać o regularnym oddychaniu.



### Prostowanie grzbietu z ruchem przeciwnym

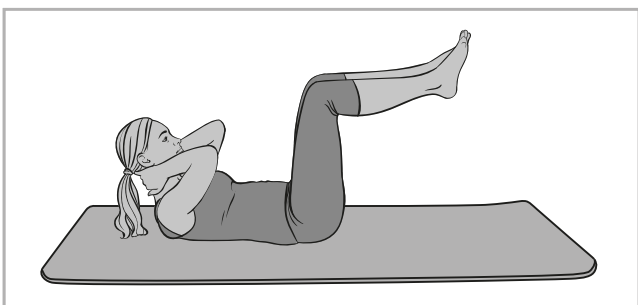
Znajdujesz się w pozycji przykłąku z podparciem. Wyprostuj lewą nogę i prawe ramię. Napnij mięśnie pośladkowe i brzuszne. Utrzymaj pozycję przez pewien czas. Wykonaj teraz ruch przeciwny dociągając pod ciałem prawy łokieć do lewego kolana. Utrzymaj pozycję przez pewien czas. Następnie powróć do pozycji wyprostowanej.

Po 5 powtórzeniach zmień stronę.



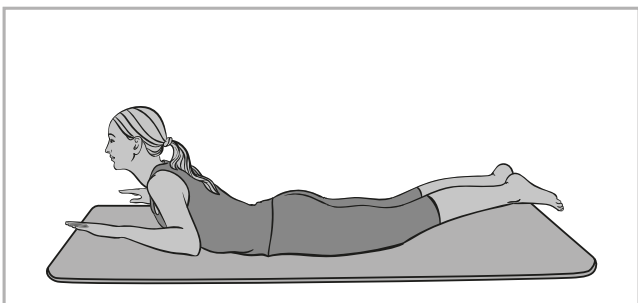
### Unoszenie miednicy

Leżąc na plecach połów ramiona wzdłuż ciała. Ustaw stopy równolegle do siebie na szerokość barków. Przeciągnij czubki palców lekko w górę i przenieś masę ciała na pięty. Teraz unieś miednicę w górę. Górna część ciała i uda tworzą jedną linię. Wykonuj wolne i równomierne ruchy w górę i w dół nie osiadając na pośladkach.



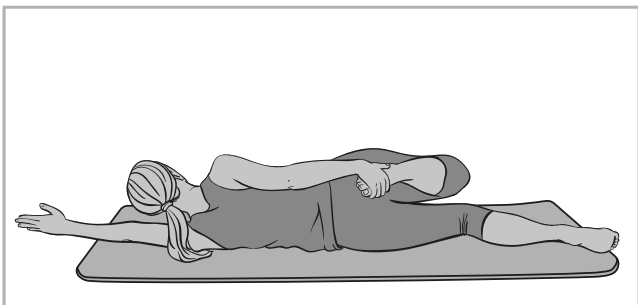
### Tłocznia brzuszna

Połów się na plecach i zegnij nogi pod kątem 90 stopni. Ręce stanowią podporę dla kręgosłupa szyjnego. Wolno, bez rozmachu podnieś górną część ciała. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund. Następnie wolno opuść ciało. Wykonaj ćwiczenie 3-krotnie, powtarzając 10 razy.



### Unoszenie grzbietu

Połów się na brzuchu i zegnij ramiona w kształcie litery „U”. Teraz lekko unieś grzbiet oraz stopy, spojrzenie skierowane jest w podłogę. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund i ponownie opuść ramiona oraz stopy. Ręcznik pod brzuchem pozwala na uniknięcie lordozy.



### Rozciągane przednich ud

W pozycji bocznej ułóż głowę na macie lub użyj alternatywnego oparcia. Dolna noga jest wyprostowana i ułożona lekko pod kątem. Napnij mięśnie brzucha i pośladków, uchwycij górną stopę w okolicy kostki i ciągnij do tyłu. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund a następnie zmień stronę ciała.

Wytnij i zapisz

FLX-NBRSM-02 / PO43001815



**SPORT**



**Dystrybutor:**  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Niemcy  
23/01/2021 • EAN 28037354  
PLU 444 • Wyprodukowano w Chinach

**3 lata**  
GWARANCJA  
PRODUCENTA

**SERWIS**  
00800 / 78747874  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)

flextrade-pt@teknihall.com