Superman – grzbiety



.

1. *Pozycja wyjściowa:*

* Leżenie przodem (na brzuchu)
* Ramiona / Ręce ułożone w „skrzydełka” (ewentualnie wyprostowane z przodu)

2. *Ruch:*

* Wznos tułowia i nóg w górę
* Wytrzymanie 10 sekund (ewentualnie ruch wykonywany raz za razem bez wytrzymywania, np. 10 powtórzeń)

3. *Ilość powtórzeń:*

* Początkujący: 2 serie po 8 sekund lub 2 serie po 8 powtórzeń
* Średniozaawansowani: 3 serie po 10 sekund lub 3 serie po 10 powtórzeń

Ćwiczenie korekcyjne – grzbiety



.

1. *Pozycja  wyjściowa:*

* Leżenie przodem
* Ręce wyprostowane do przodu
* Pod brzuchem zrolowany kocyk
* Głowa uniesiona, a wzrok skierowany w podłogę

Dodajemy więc kocyk pod brzuch w okolice pępka.

2. *Ruch:*

* Uniesienie wyprostowanych rąk i nóg nad podłogę
* Klatka piersiowa przylega do podłogi
* Wytrzymanie

Ważne, by nie unosić klatki piersiowej.

POTWIERDZAMY NA MESSENGERZE „REWELACJA”