Ćwiczenia dla Piotra K, Patryka K

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków**

PRZYGOTUJ: MAŁY RĘCZNIK

ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ PRZECZYTAJ WSZYSTKO CO MASZ PODANE PONIŻEJ!

1. W siadzie ugiętym podpartym - stopy złączone - unoszenie bioder w górę z napinaniem mięśni pośladkowych i powrót do pozycji wyjściowej.

2. W leżeniu przodem - wysuwanie ręcznika w przód po podłodze obiema rękoma z jednoczesnym przeniesieniem nóg do rozkroku i powrót do pozycji wyjściowej.

3. W leżeniu przodem - unoszenie nóg na przemian ( nożyce pionowe i poziome).

4. W leżeniu przodem - nogi proste, ręce pod czołem - łączenie pięt i napinanie pośladków.

5. W leżeniu tyłem z nogami ugiętymi - unoszenie bioder i napinanie pośladków.

6. Marsz na piętach z po kilku krokach przejście na palce, z palców w marszu na pięty.

7. W leżeniu przodem - dłonie pod czołem - odwiedzenie lewej nogi i uniesienie w górę - wytrzymać, zmiana nogi ćwiczącej.

8. W leżeniu przodem - ramiona w bok - naprzemianstronne unoszenie ud w górę z ugiętymi kolanami.

9. W leżeniu przodem na podłodze - ramiona w przód z ręcznikiem naciągniętym w dłoniach, jednoczesne unoszenie nóg w górę zbliżając do ręcznika.

10. W leżeniu tyłem – kolana zgięte, uniesione stopy , ramiona wzdłuż tułowia – raz jedna raz druga stopa zbliża się do pośladków.

*Ćwiczenia wykonuj w swoim tempie i zrób co najmniej 5 powtórzeń!*