

Arkusz1

	ĆWICZENIE	CZAS	SERIE	TEMPO	POWTÓRZENIA	ODPOCZYNEK	KOMENTARZ
1.	Krażenie zgiętą nogą w pozycji stojącej		3		5 na stronę	30 s	pamiętaj, że zataczasz nogą koło na zewnątrz i od razu do wewnątrz, miednica jest nieruchoma ustawiona symetrycznie, pośladki spięte, WOLNE TEMPO, nie przechylasz się do tyłu
2.	Wykrok w bok poprzedzony rotacją biodra na zewnątrz		3		8 na stronę	30 s	stopa wyprostowanej nogi przyklejona jest do maty, plecy proste, pilnuj pozycji zgiętego kolana => NIE ucieka do środka, NIE wychodzi za bardzo przed kostkę
3.	Głęboki przysiad – ruch w stawie biodrowym, kolano do środka		5		5 na stronę	30 s	noga w spoczynku zablokowana, wydłużasz kręgosłup, pośladki spięte
4.	Siad na pięcie z wyprostowaną nogą w bok	30 s	3		5 na stronę	15 s	stopa nogi wyprostowanej flex, plecy proste, noga wyprostowana aktywna/napięta
5.	Głęboki przysiad z jedną nogą wyprostowaną	30 s	3		5 na stronę	15 s	stopa nogi wyprostowanej flex, plecy proste, noga wyprostowana aktywna/napięta, stopa nogi zgiętej wbija się w matę – aktywna=>pracuje kolaniem na zewnątrz, pośladki spięte
6.	Rozciąganie pośladka w pozycji siedzącej ze zgiętą nogą	30 s	3		5 na stronę	15 s	plecy proste, kostka nogi zgiętej naciska na udo rotując kolano na zewnątrz
7.	Otwieranie klatki piersiowej w klęku na jednej nodze		3		8 na stronę	30 s	pośladki aktywne, kolano nogi zgiętej w linii kostki, plecy wyprostowane, noga zgięta zablokowana przez rękę podpierającą.
8.	V odwrócone/pies z głową w dół z naprzemiennym przytrzymaniem pięty przy macie	30 s	3		5 na stronę	15 s	
9.	Sekwencja (klęk na jednej nodze, wyprost nóg, siad na pięcie) w skłonie		3		5 na stronę (pełna sekwencja)	30 s	
	PRZERWA AKTYWNA						
	Stanie na jednej nodze z uniesionymi rękami po 15s na stronę (kaktus)						