KLASA 7AB

Lekcje dn. 07.05. , 08.05.2020

**Temat : Wzmacnianie mm. brzucha i grzbietu.**

Filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=UumncECT4Fw>

 Ćwiczenia wykonujecie 15s., 5 s. przerwy

Wykonujemy 2 -3 serie

Ćwiczenia :

1. Leżenie tyłem ,nogi uniesione w górę, dotykamy dłońmi za uniesionymi kolanami ,łopatki odrywamy od podłoża
2. Podpór przodem na przedramionach, lewe kolano dotyka lewego łokcia
3. Leżenie tyłem, wykonujemy rowerek ze skrętem tułowia
4. Podpór przodem wykonujemy ,bieg w podporze
5. Wykonujemy „deskę” ze skrętem bioder
6. Podpór przodem, wykonujemy przeskoki przód tył
7. Podpór przodem na przedramionach, wykonujmy nogami przeskok do rozkroku
8. Leżenie tyłem unosimy ugięte nogi do klatki piersiowej, opuszczamy nogi proste
9. Leżenie bokiem ,nogi ugięte, ręce są na karku , wykonujemy spięcia bokiem, ćwiczenie wykonujemy na każdą stronę
10. Leżenie tyłem ,wykonujemy jednoczesne uniesienie rąk i nóg.

Mięsnie grzbietu :

1. Klęk podparty ,unosimy po przekątnej wyprostowaną lewą nogę z prawą ręką.

Wytrzymujemy 15 s. zmiana strony



1. Leżenie tyłem ręce ugięte na karku lub na głowie, nogi wyprostowane, klatkę piersiową unosimy

Ćwiczymy 15 s.



3.Leżenei tyłem jednocześnie unosimy nogi i ręce, ręce wyprostowane nad głową



1. Leżenie tyłem przez określony czas ruchamy nogami i rękoma jednocześnie, naprzemiennie



*Rozciąganie :*



leżenie na plecach z kolanami zgiętymi trzymanymi razem przez dłonie i przyciągniętymi do siebie tak by wyczuć moment odrywania się od podłoża kości krzyżowej, jeżeli ten następuję zatrzymujemy ruch znajdując barierę mięśniową, po pracy rozciągającej kość krzyżowa opada a My wyszukujemy kolejnego podobnego momentu.

