

Zestaw 2

	1.PW: W leżeniu przodem Ruch: przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej, chwilę wytrzymujemy, wydech i powracamy do pozycji wyjściowej na wdechu (Napinanie mięśni brzucha). Druga noga wyprostowana dociska do podłoża
	2.PW: leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, dłonie pod lędźwie Ruch: napinając mięśnie brzucha i miednicy przygniataj tułowiem swoje ręce, utrzymaj na wydechu napięcie ok 7 s
	3.PW: leżenie na lewym boku z prawą nogą zgiętą w kolanie i biodrze Ruch: wykonujemy rotacje górnej części tułowia w tył, sięgając ręką prawą w skos za siebie, wyciągamy 7 s na wydechu, powrót to samo na drugą stronę
	4. PW leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: oderwanie głowy i barków od podłoża, dotknięcie lewej ręki kolana lewego potem prawego, powrót do pozycji wyjściowej, zmiana ręki
	5. PW: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia. Ruch: unoszenie do góry bioder z jednoczesnym napięciem pośladków i brzucha, tak aby miednica z tułowiem tworzyła jedną linię, wytrzymujemy w tej pozycji 7 sekund po czym wracamy do pozycji wyjściowej
	6.PW: leżenie na boku, kończyny wyprostowane. Ruch: przenoszenie lewej ręki do przodu, a lewej nogi do tyłu, wyciągnięcie maksymalne na wydechu następnie rękę do tyłu, a nogę w przód. Powrót do pozycji wyjściowej, zmiana kolejności kończyn i boków.
	7. PW: leżenie przodem, lewą rękę zginamy w stawie łokciowym, prawą nogę w stawie kolanowym. Ruch: na wydechu dociskamy przyśrodkową część lewego łokcia i prawego kolana do materaca z próbą podniesienia na tych punktach podporu, robimy to na wydechu. Powrót do pozycji wyjściowej
	8. PW: leżenie przodem, noga ćwiczona zgięta w stawie kolanowym 90°, palce stóp zgięte grzbietowo Ruch: nieznaczne uniesienie kończyny nad podłożem z wydechem przez 7 s, powrót do pozycji wyjściowej na wydechu. Na każdą nogę 5 razy później zmiana Nie należy unosić nogi zbyt wysoko, gdyż powoduje to nadmierne obciążanie kręgosłupa lędźwiowego
	9. PW: Leżenie przodem. Ręce wzdłuż tułowia, głowa jako przedłużenie osi ciała. Ruch: Uniesienie tułowia z utrzymaniem 7 sekund na wydechu, powolny opad
	10. PW: siad prosty, ramiona w przód, kończyny dolne wyprostowane Ruch: marsz na pośladkach do przodu 5 długości Marsz do tyłu 5 długości, oddychamy w spokojnym tempie