

Zestaw 4

	1.PW: leżenie na plecach , ugięte stawy kolanowe i biodrowe. Ruch: napięcie mięśni brzucha bez unoszenia miednicy, utrzymaj 7 s, wydech w trakcie napinania.
	2. PW: leżenie tyłem ze zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych kończynami Ruch: wyprostowanie jednej nogi w stawie kolanowym i powolne uniesienie na wydechu miednicy do góry
	3. PW: leżenie na plecach, podparcie na zgiętych łokciach. Ruch: podpierając się na łokciach robiąc jednocześnie głęboki wdech unosimy klatkę piersiową, po czym powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech.
	4. PW: leżenie na plecach, kolana zgięte i związane położone na jedną stronę, ręce położone na karku a łokcie rozstawione na boki. Ruch: uniesienie górnej części tułowia do łopatek Wydech- ćwiczenie wdech rozluźnienie
	5. PW: leżenie na prawym boku, głowa leży na prawej, zgiętej w łokciu, ręce. Lewa dłoń oparta jest swobodnie o podłoże na wysokości brzucha. Nogi zgięte w kolanach Podnosimy związane stopami nogi w górę, z jednoczesnym skrętem bioder. Tułów i ręce pozostają w tej samej pozycji Ćwiczenie wykonujemy również, na lewym boku
	6. PW: Leżenie przodem Ruch: w szybkim tempie zginanie naprzemienne kończyn w kolanie z próbą dotknięcia do pośladka
	7. P.W. Kłęk podparty Ruch: Równoczesny wyprost w ręki (w stawie barkowym) z przeciwną nogą (w stawie biodrowym), zatrzymanie przez 7 s na wydechu, zmiana ręki i nogi
	8. P.W. Kłęk podparty Ruch: Zbliżanie prawego barku do prawego biodra (nie odrywając Ramion od podłogi) - wydech - Wdech – powrót do pozycji wyjściowej - Wydech – skręt lewego barku do lewego biodra - Wdech – powrót do pozycji wyjściowej
	9. PW: kłęk podparty Ruch: sięgamy powoli lewym ramieniem do sufitu, patrzymy za ręką na wydechu, powrót do pozycji wyjściowej wdech
	10. PW: Kłęk podparty Ruch: koci grzbiet wypychamy w górę środkową część kręgosłupa i obniżamy głowę- wdech, opuszczamy z podniesieniem głowy – wydech