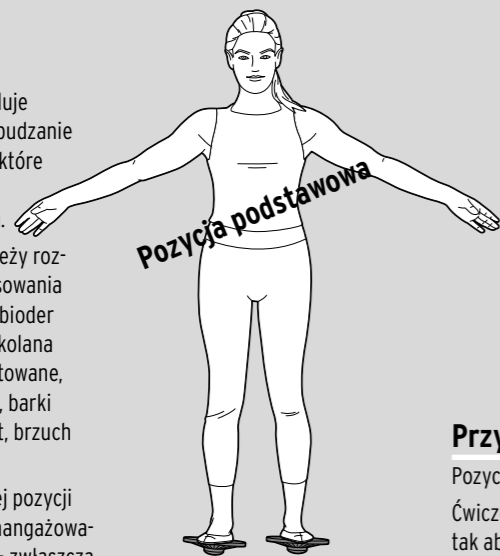


Mięśnie głębokie

Niestabilne podłoże powoduje przy każdym ćwiczeniu pobudzenie również mięśni głębokich, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała.

W pozycji podstawowej należy rozstawić platformy do balansowania mniej więcej na szerokość bioder i stanąć na nich stopami - kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte.

Już samo utrzymanie takiej pozycji na platformach wymaga zaangażowania mięśni stabilizujących - zwłaszcza przy stawach skokowych.



Przysiady

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa.

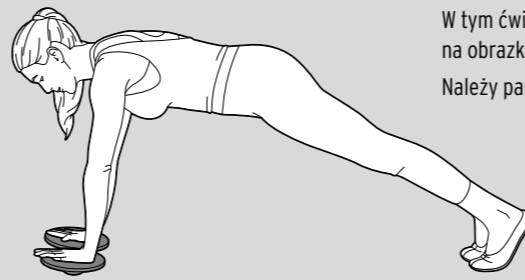
Ćwiczenie: Przejść w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Na: **plecy, ręce, pośladki oraz uda**

Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

W tym ćwiczeniu należy jak najdłużej utrzymać pozycję przedstawioną na obrazku.

Należy pamiętać o wyprostowanych plecach i równomiernym oddychaniu!



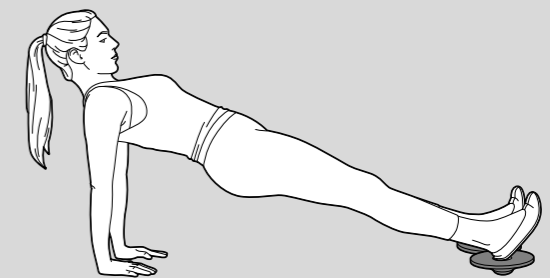
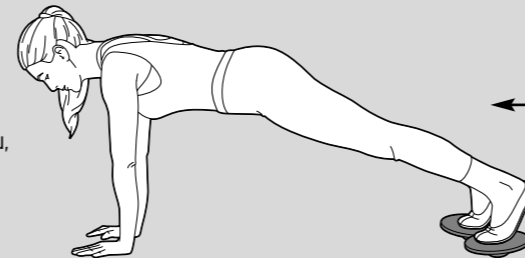
Deska i odwrócona deska

Ręce lub nogi oparte na platformach do balansowania, tułów i nogi tworzą jedną linię.

Nie odchyłać głowy w stronę karku!

Na: **mięśnie brzucha, nóg i stabilizatory barków**

Na: **pośladki i tylne mięśnie ud**



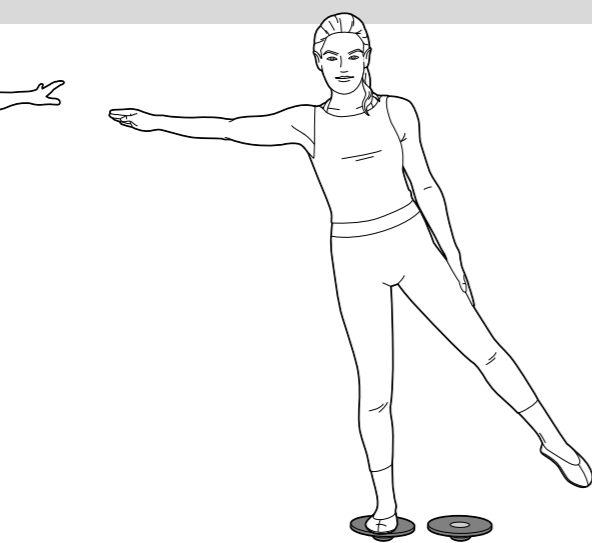
Wskazówka: Jeżeli pod platformami do balansowania zostanie umieszczona mata do fitnessu, wówczas niestabilność przyrządów będzie mniejsza, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.



Stanie na jednej nodze

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa.

Ćwiczenie: Unieść jedną nogę, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



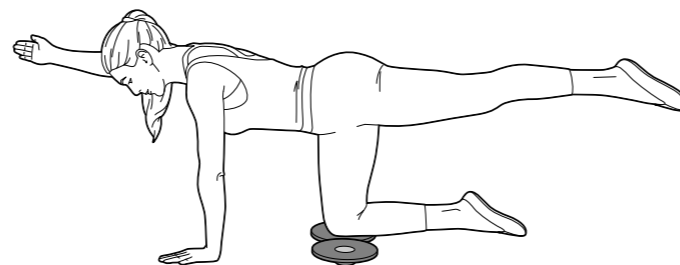
Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, można unieść rękę do boku.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Nogę można unieść do przodu lub na bok.

Na:

mięśnie głębokie tułowia, mięśnie nóg

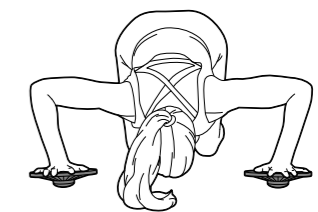
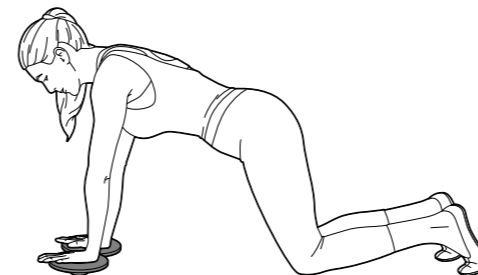


Kłęk podparty

Pozycja: W kłęk podpartym, kolana opierają się na platformach do balansowania. Jedna noga uniesiona poziomo do tyłu, tak aby plecy i noga tworzyły jedną linię, wzrok skierowany do podłogi - nie odchyłać głowy w stronę karku! Podnieść również przeciwległą rękę.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej, następnie zmienić stronę.

Na: **pośladki i tylne mięśnie ud, barki**



!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Pompki w kłęk podpartym

Pozycja wyjściowa: W kłęk podpartym, ręce rozstawione na szerokość barków i oparte na platformach do balansowania.

Ćwiczenie: Zginając ręce w łokciach, obniżyć tułów tuż nad platformy do balansowania. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Na: **brzuch, nogi oraz triceps**

Wariant ćwiczenia: Rozstawić platformy do balansowania szerzej i wykonywać pompki pomiędzy nimi.

Na: **mięśnie klatki piersiowej / Wymaga większej siły**

Wykrok do przodu

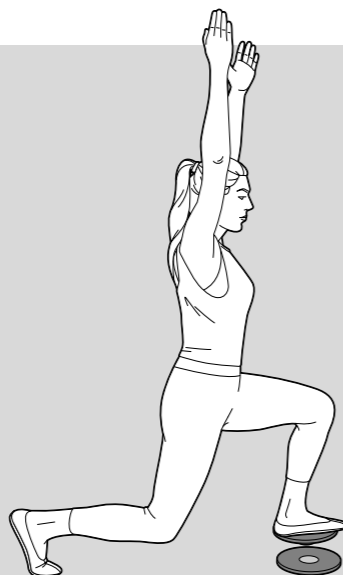
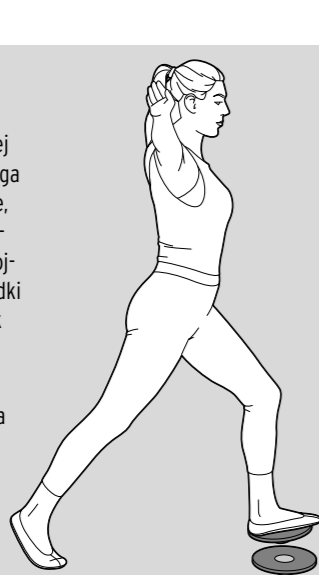
Pozycja wyjściowa: W pozycji wykroczonej jedna stopa na jednej z platform do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte. Unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi.

Ćwiczenie: Obniżyć tułów jak najniżej (prosto w dół), aż kolana będą ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= pozycja wykroku).

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Na: **pośladki i mięśnie nóg**



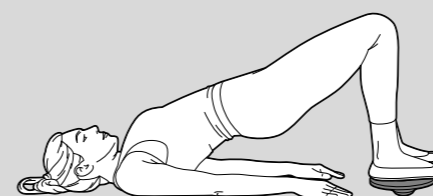
Dla zaawansowanych

Na końcu wykroku dodać jeszcze jedną pozycję:

Wyprostować się do góry. Przenieść przy tym ciężar ciała do przodu na platformę do balansowania i w celu zachowania równowagi wyciągnąć rękę do przodu, a jednocześnie unieść tylną nogę.

Półmostek

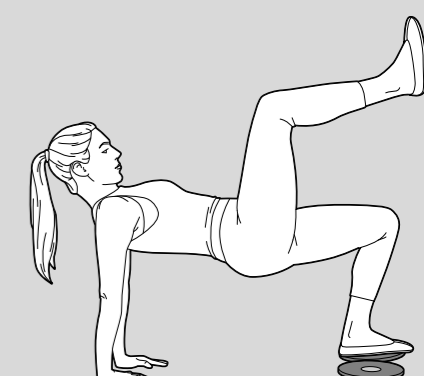
Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy ustawione na platformach do balansowania.



Ćwiczenie 1: Podeprzeć się obiema rękami przy ciele i unieść biodra, tak aby tułów i uda utworzyły jedną ukośną linię. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.



Ćwiczenie 2: Biodra pozostają uniesione. Na przemian podnosić jedną nogę do góry i ponownie opuszczać.
Na: **pośladki, nogi, plecy i mięśnie przepony miednicy**



Ćwiczenie 3: Utworzyć mostek i utrzymać go. Dla zaawansowanych: W tej pozycji na przemian podnosić jedną nogę do góry i ponownie opuszczać.

Dodatkowo: **ręce i stabilizatory barków**