

1. Ruchy miednicy na piłce (boczne)



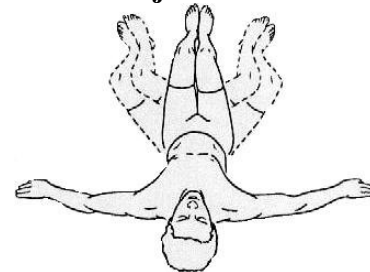
2. Ruchy miednicy na piłce (przód / tył)



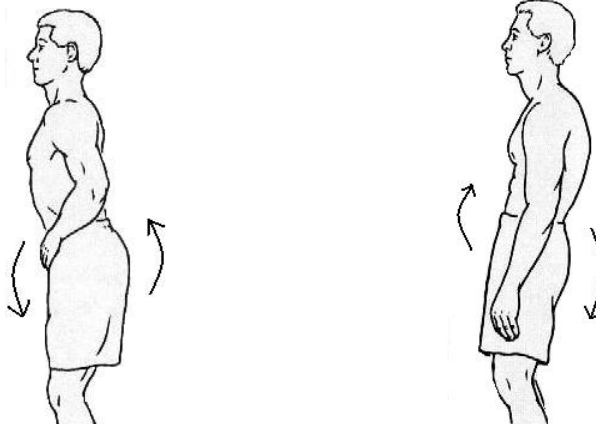
3. Rotacja tułowia z piłką (leżenie)



4. Rotacja tułowia



5. Ruchy miednicy w przód/ tył w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej)



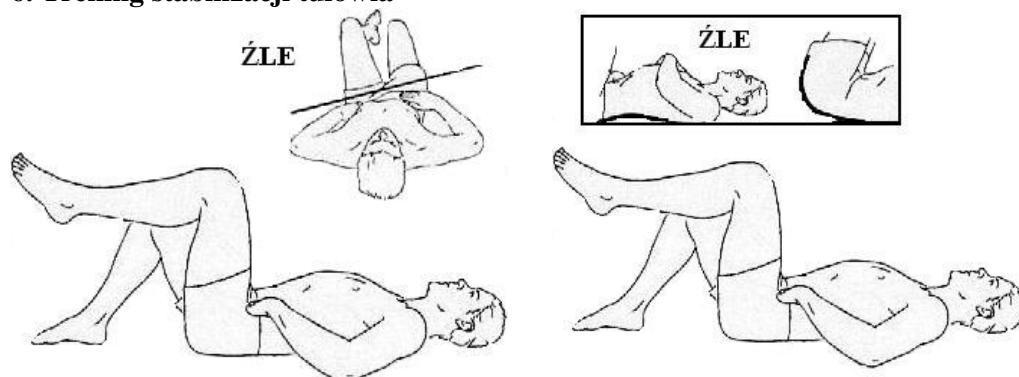
W pozycji stojącej przesuwamy miednicę w przód a następnie do tyłu. Wróć do pozycji początkowej.

Liczba powtórzeń _____ w jednym secie.

Rób _____ sety.

Rób _____ w ciągu dnia.

6. Trening stabilizacji tułowia



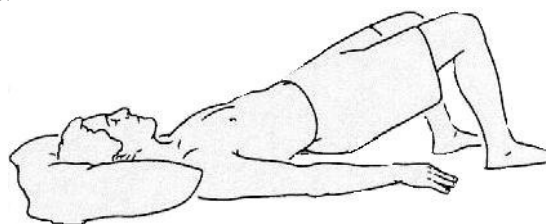
W pozycji leżąc na plecach, napnij mięśnie głębokie, wciągnij brzuch, a następnie unieś jedną nogę, zgiętą w stawie kolanowym i biodrowym. Staraj się aby kolce biodrowe były na tym samym poziomie. Wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń _____ w jednym secie.

Rób _____ sety.

Rób _____ w ciągu dnia.

7. Unoszenie pośladków



W pozycji leżąc na plecach, napnij mięśnie głębokie, wciągnij brzuch, a następnie unieś pośladki w górę.

Wytrzymaj w tej pozycji _____ sekund.

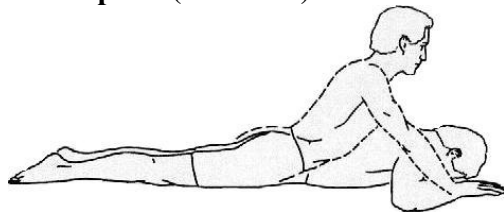
Wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń _____ w jednym secie.

Rób _____ sety.

Rób _____ w ciągu dnia.

8. Przeprost (w leżeniu)



Liczba powtórzeń _____ w jednym secie.

Rób _____ sety.

Rób _____ w ciągu dnia