

STABILIZACJA

Program stabilizacyjny dla zawodników w wieku 15 lat i młodszych

Ćwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na brzuchu
- nogi wyprostowane palce stopy docisnąć do ziemi, ściągnąć pośladki
- patrzeć w ziemię, ramiona zgięte pod kątem prostym, łokcie na zewnątrz

Wykonanie ćwiczenia

- zgięte pod kątem ramiona lekko podnieść i trzymać
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja

- ramiona po podniesieniu na zmianę powoli zginać, prostować
- pozycję utrzymać 3x15 s

Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgiąć w powietrzu pod kątem, uda pionowo do ziemi, palce podciągnąć

Wykonanie ćwiczenia

- biodra przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje

- obydwie ręce przycisnąć do tego samego kolana, drugą nogę wyprostować i trzymać równoległe do podłoża, górną część ciała lekko podnieść
- 10sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona



Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach na brzuchu
- wyprostowane nogi podparte na palcach stopy

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało się wyprostuje, wciągnąć brzuch
- Obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja

- stopy na zmianę w szybkim tempie minimalnie podnosić
- 3x15 sekund

Ćwiczenie 4- tułów, biodra, nogi



Pozycja wyjściowa

- pozycja na boku, głowę położyć na wyprostowanym ramieniu, druga ręka opada swobodnie
- noga lekko zgięta w kolanie, druga noga zgięta pod kątem 90 stopni
- brzuch i pośladki napiąć

Wykonanie ćwiczenia

- zewnątrzną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać

Obciążenia

- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- pozycja na boku jak wcześniej, zewnętrzną nogę zgiąć i ustawić przed ciałem, drugą nogę wyprostować
- wyprostowaną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać
- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 5- pośladki, tylna strona uda, plecy



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgięte w kolanach, stopy podparte tylko na piętach
- ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż będą wyprostowane

Obciążenia

- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje

- biodra podnieść, unieść jedną nogę w kolanie wyprostowaną, udo trzymać równoległe
- 10 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 6- plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda



Pozycja wyjściowa

- pozycja na czworakach (na rękach, i kolanach)

Wykonanie ćwiczenia

- ramię oraz przeciwną nogę diagonalnie po przekątnej wyprostować, plecy prosto, patrzeć w ziemię

Obciążenia

- 10 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- po wyprostowaniu ramienia i przeciwległej nogi, kolano i łokieć złączyć, głowę przy tym przyciągnąć do piersi, następnie wyprostować
- 8 razy na każdą stronę,
- łącznie 4 powtórzenia