

Ćwiczenie 5 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, stopy oparte o podłoże, w rękach wyprostowanych w łokciach trzymamy przed sobą kij, głowę mamy ustawioną prosto.



dłonie na wysokości barków

głowa w pozycji horyzontalnej, swobodnej

zamiast kija mogą też być hantle (0,5 kg)

proste plecy, nie opierają się o oparcie

5a.



wysunięcie szyi i napięcie mięśni karku

łokcie cofnięte za plecy

dłonie na wysokości mostka

5b.

Ruch:

ręce z kijem przyciągamy do klatki piersiowej, łokcie trzymamy na wysokości barków, głowę wysuwamy do przodu przed kij i z powrotem.

Inna możliwość – gumę gimnastyczną rozciągamy przed sobą do boku, aż uzyskamy wyprost łokci; głowę wysuwamy do przodu przed gumę i z powrotem.

Wariant z gumą gimnastyczną



wysunięcie głowy do przodu; napięcie mięśni

rozciąganie gumy na boki; łokcie lekko ugięte

Ćwiczenie 6 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy wyprostowane, obie ręce (z gumą gimnastyczną lub bez niej) opieramy na jednym udzie.

Wariant bez gumy gimnastycznej



Ruch:

jedną rękę unosimy skosem do góry; razem z ręką unosimy głowę, mając wzrok skierowany na podnoszącą się dłoń; drugą rękę trzymamy na udzie.

Wariant z gumą gimnastyczną



Ćwiczenie 7 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

stoimy przodem do ściany, ręce (wyprostowane w łokciach) opieramy na dysku lub bezpośrednio na ścianie.



Ruch:

ręce wciskamy w ścianę lub dysk; uginamy łokcie, podpierając się na rękach; podczas ruchu napinamy mięśnie szyi.



Ćwiczenie 8 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

kłęk podparty, dłonie trzymamy pod barkami, kolana rozstawione na wysokości bioder, w rękach trzymamy gumę gimnastyczną.



Ruch:

rękę (wyprostowaną w łokciu) unosimy bokiem w górę do wysokości barków; wykonujemy skręt głową, podążając wzrokiem za dłonią. Ćwiczenie to możemy wykonywać z gumą gimnastyczną, ciężarkiem lub bez przybórów – naprzemiennie na obie strony.



Ćwiczenie 9 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, dłonie skierowane do środka trzymamy pod barkami, kolana rozstawione na wysokości bioder, głowę swobodnie kierujemy w dół.



Ruch:

zginamy łokcie, wysuwamy szyję do przodu i napinamy mięśnie; następnie powracamy do pozycji wyjściowej, cofając głowę.



Ćwiczenie 10 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, jedną rękę trzymamy wyprostowaną wzdłuż tułowia; głowę zwracamy w kierunku prostej ręki.



Ruch:

rękę przesuwamy bokiem w kierunku głowy; głowę obracamy zgodnie z ruchem ręki.

