



## POZYCJA WYJŚCIOWA

- ◆ Siadasz w poprzek ławeczki.
- ◆ Dłońmi chwytasz krawędź ławeczki.
- ◆ **Zaokrąglony** tułów odchylasz do tyłu.
- ◆ Nogi zgięte w stawach kolanowych unosisz w górę (ciało przyjmuje kształt litery „V”).

## ODDYCHANIE

- ◆ W momencie zbliżania do siebie tułowia i nóg wykonujesz **wydech**; wracając do pozycji wyjściowej, **nabierasz powietrza** do płuc.



## WYKONANIE ĆWICZENIA

- ❖ Jednocześnie ściągasz ku sobie nogi i tułów, spinając mięśnie brzucha.
- ❖ Kontrolowanym ruchem odchylasz tułów do tyłu i jednocześnie prostujesz nogi przed sobą, nie dopuszczając do ich opierania się o podłogę.

## UWAGI

- ❖ Pamiętaj o utrzymaniu zaokrąglonych pleców w trakcie ćwiczenia.





### POZYCJA WYJŚCIOWA

- ◆ Kładziesz się tyłem na materacu, nogi zgięte w kolanach.
- ◆ Głowę i górną część pleców unosisz do góry.
- ◆ Ramiona wyprostowane, uniesione w górę, nieco ponad podłogą, równoległe do podłoża.

### ODDYCHANIE

- ◆ Spinając mięśnie brzucha, wykonujesz **wydech**; wracając do pozycji wyjściowej, **nabierasz powietrza** do płuc.

## WYKONANIE ĆWICZENIA

- 1 Spinasz mięśnie brzucha, odrywając tylko górną część pleców od podłoża.
- 2 Ramiona cały czas uniesione nad podłogą.
- 3 Kontrolowanym ruchem wracasz do pozycji wyjściowej.



### UWAGI

- ❖ Często popełniany w tym ćwiczeniu **błąd to zbyt dynamiczne wykonywanie powtórzeń i wykorzystywanie siły odbicia tułowia od podłoża.** Niestety, takie wykonanie eliminuje efektywną pracę mięśni brzucha.