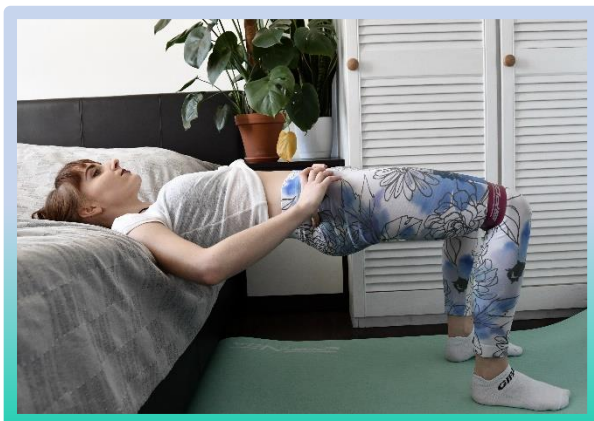
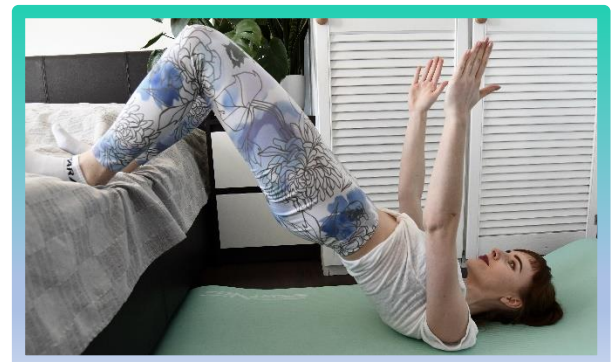


Ćwiczenia pośladków

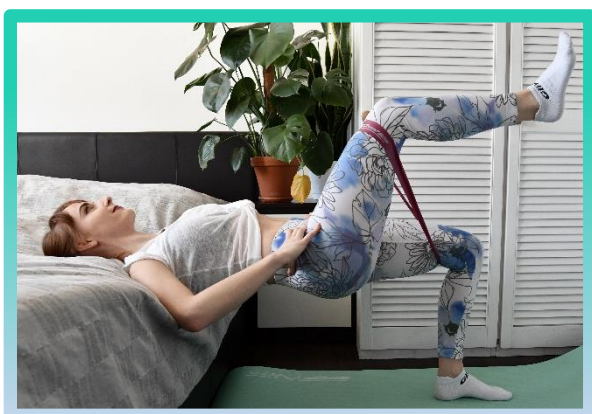


Glute bridge z kolanami odwiedzionymi - połóż się na plecach, zegnij kolana, złóż stopy wewnętrzną powierzchnią, ułóż nogi, jak do pozycji żaby, ręce unieś do sufitu, Podnieś biodra do góry stale utrzymując kolana na zewnątrz.

Glute bridge z nogami na krześle - stopy oprzyj na krześle lub kanapie. Wykonaj wznos bioder, tak by ciało utworzyło jedną prostą linię.

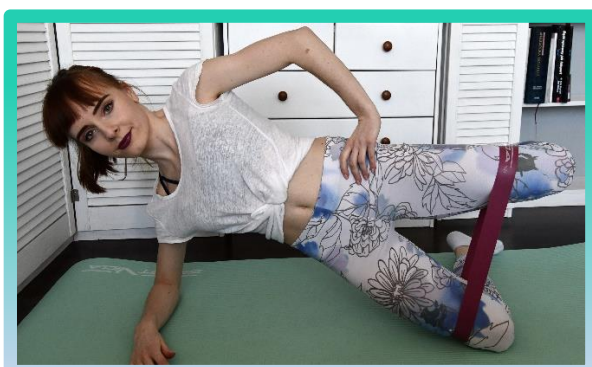


Hip thrusts - górną część pleców oprzyj na krześle lub kanapie, zegnij nogi w kolanach, stopy mocno trzymaj na podłodze. Wykonaj wznos bioder do góry, tak by Twoje barki, biodra i kolana znajdowały się na tej samej linii.



Hip thrusts na jednej nodze - wykonaj to samo ćwiczenie, co poprzednio tylko na jednej nodze. Po 15 powtórzeniach zmień nogę.

Unoszenie zgiętej nogi w leżeniu przodem - połóż się na brzuchu, dłonie spleć pod czołem. Napnij mięśnie brzucha, zegnij jedną nogę w kolanie i lekko unieś ją do góry, odrywając udo od podłoża. Po 15 powtórzeniach zmień stronę.



Odwiedzenie nogi w podporze bokiem - połóż się na boku, zegnij nogi w kolanach, oprzyj się na przedramieniu. Oderwij biodra od podłoża i unieś nogę do góry. Po 15 powtórzeniach zmień stronę.



Przysiad - wykonaj przysiad do kąta prostego, pamiętaj by kierować stopy i kolana na zewnątrz. Ciężar ciała powinien spoczywać na piętach i zewnętrznych krawędziach stóp. Podczas wychodzenia z przysiadu mocno odpychaj się piętami od podłoża.

Przysiad sumo ze wspięciem na palce - stań w rozkroku, stopy i kolana skieruj na zewnątrz. Wykonaj przysiad i unieś pięty nad podłogę.

