

DOMOWE PRZYGOTOWANIA DO SZALEŃSTW NA STOKU

Krok 1

Stań obunóż i wykonaj serię przysiadów w trzech tempach – **najpierw powoli, następnie coraz szybciej**. Pamiętaj, że ułożenie kolan nie może wykraczać poza końce Twoich stóp. Ponadto odległość pomiędzy stopami i kolanami powinna być taka sama. Ćwicząc, zatrzymuj się w okolicy **40, 60 i 90 stopni** zgięcia w kolanach i wytrzymaj w tej pozycji ok. **5 sekund**. Liczba powtórzeń powinna zależeć od Twojej formy – docelowo, ćwicząc powinno dojść do **15-20 powtórzeń**.

PRZYSIADY

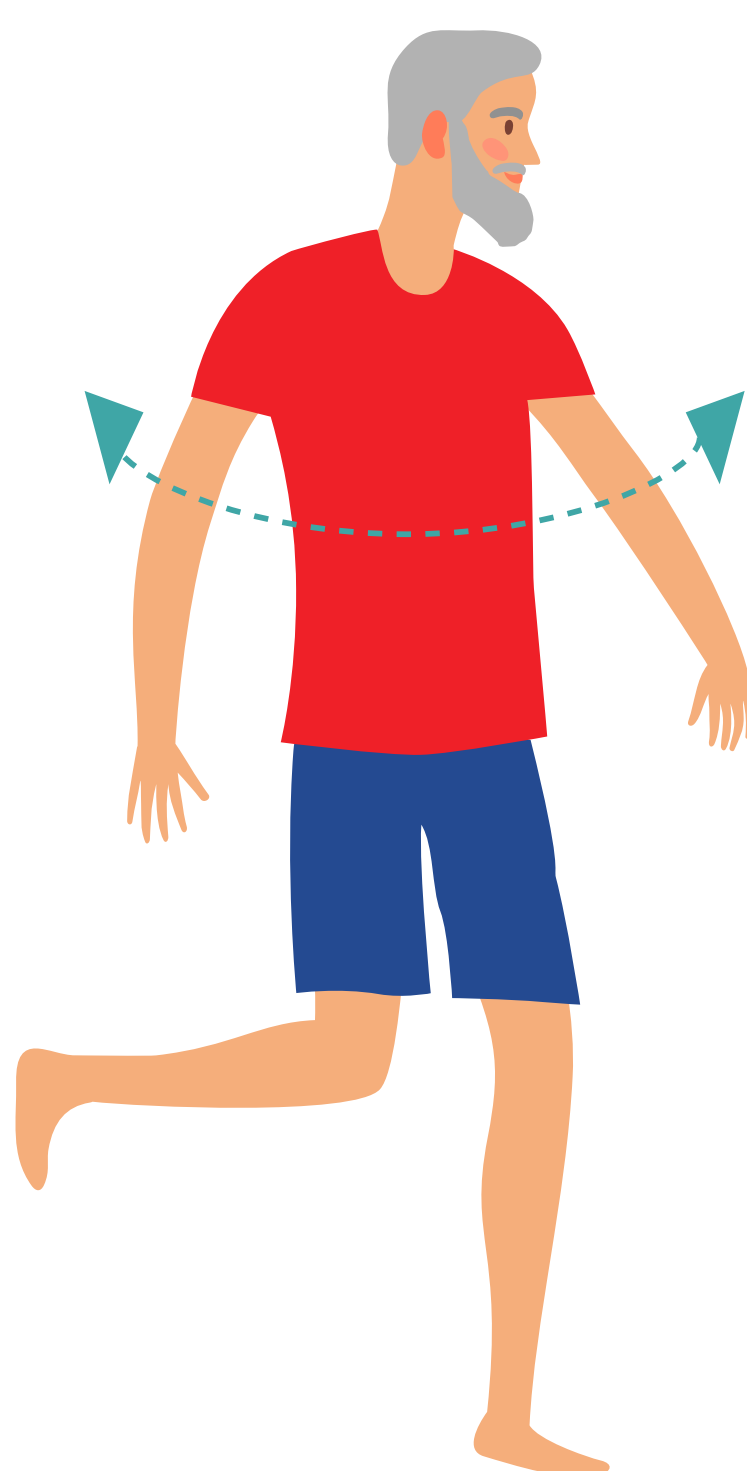


 5 sekund
15-20 powtórzeń

Krok 2

Stań na jednej nodze na lekko ugiętym kolanie – kolano w linii prostej ze stopą. Następnie wykonaj całym **ciałem skręt** w biodrze w lewą stronę i wytrzymaj w tej pozycji **5-6 sekund**. To samo wykonaj skręcając w prawą stronę, a następnie powtórz ćwiczenie stając na drugiej nodze. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na niestabilnym podłożu, jak poduszka sensomotoryczna (tzw. „beret”). **Pamiętaj, aby nie powodowały dyskomfortu w stawach kolanowym i biodrowym.**

RÓWNOWAGA



 6 sekund
30 powtórzeń

Krok 3

Stań w wykroku na jednej nodze ugiętej w kolanie w okolicy **40 stopni**, a następnie podeprzyj się drugą nogą i wytrzymaj **5 sekund**. Powtórz ćwiczenie zmieniając nogi.

WYKROK



 5 sekund
30 powtórzeń