

# KOMPLEKS BARKOWY

1

## WYJŚCIE NA JEDNEJ RĘCE NA DESKOROLCE



**Pozycja wyjściowa:** klęk podparty, jedna kończyna górna na deskorolce druga na podłodze.

**Ruch:** wypad w przód, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch powolny, płynny.

2

## STABILIZACJA OBREČZY BARKOWEJ



**Pozycja wyjściowa:** podpór przodem na dłoniach (ręce na piłkach).

**Ruch:** dotknięcie prawego łokcia lewą dłonią, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch powolny, płynny.

## 3

## POMPKA NA TRICEPS

wersja 1



wersja 2



**Pozycja wyjściowa:** podpór tyłem, dłonie chwytają step, tułów w jednej linii.

**Ruch:** uginanie i prostowanie ramion, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch płynny.

## 4

## POMPKI NA BOSU



**Pozycja wyjściowa:** podpór przodem, tułów ustawiony w jednej linii, prawa ręka na bosu, lewa ręka na materacu.

**Ruch:** ugięcie i wyprost ramion, przejście lewej ręki na bosu, prawej na materac i ponowne ugięcie i wyprost ramion, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch płynny.

## 5

## KOMANDOS

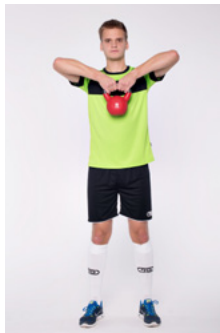
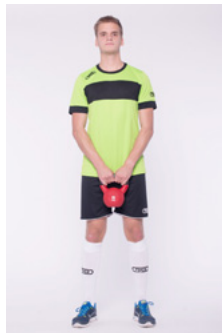


**Pozycja wyjściowa:** podpór przodem na dłoniach, tułów w jednej linii.

**Ruch:** przejście z pozycji podporu przodem na dłoniach na podpór przodem na przedramionach, utrzymanie w tej pozycji 5 s i powrót, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch płynny.

## 6

## PODCIĄGANIE KETTLEBELL WZDŁUŻ TUŁOWIA

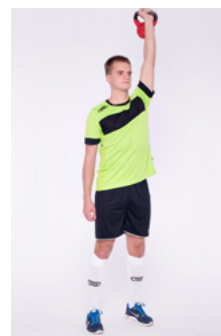
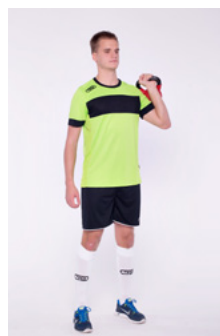
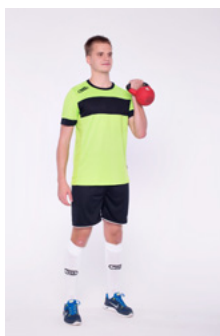
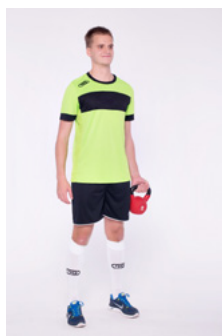


**Pozycja wyjściowa:** stanie swobodne, kettlebell trzymany w kończynach górnych przed sobą (po ok. 6 kg).

**Ruch:** podciągnięcie kettlebell wzdłuż tułowia, łokcie ponad linią stawów barkowych i powrót, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch płynny.

## 7

## WZNOS KETTLEBELL

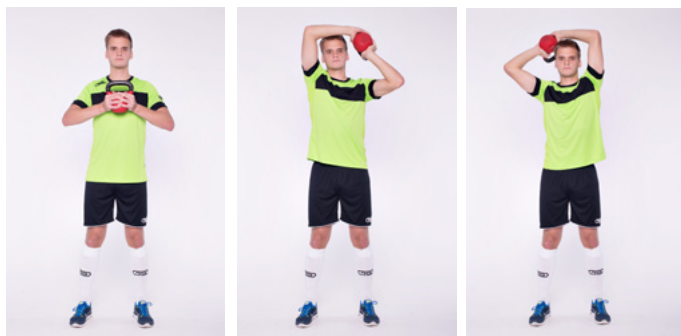


**Pozycja wyjściowa:** stanie swobodne, ciężarek trzymany w jednej kończynie górnej (dłoń skierowana do tyłu).

**Ruch:** zgięcie w stawie łokciowym z jednoczesną rotacją przedramienia, uniesienie całej kończyny górnej nad głowę i powrót.

8

## KRAŻENIA RAMION Z KETTLEBELL

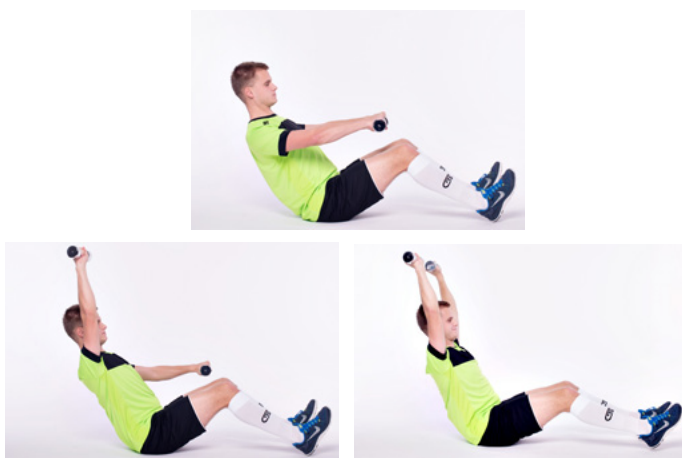


**Pozycja wyjściowa:** stanie swobodne, kettlebell chwytamy w dłonie na wysokości klatki piersiowej.

**Ruch:** krążenia ramion z kettlebell wokół głowy.

9

## WZNOS CIĘŻARU NAD GŁOWĘ

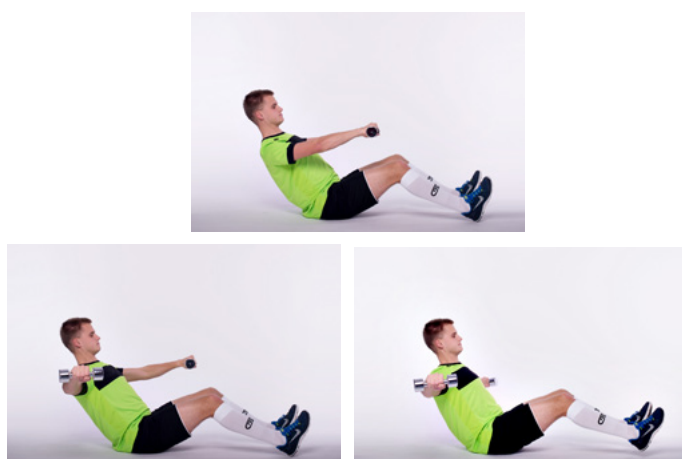


**Pozycja wyjściowa:** pozycja wyjściowa jak na zdjęciu, plecy proste, tułów lekko odchylony do tyłu.

**Ruch:** naprzemienny wznos ramion przodem.

10

## ŚCIĄNIĘCIE RAMION W TYŁ



**Pozycja wyjściowa:** pozycja wyjściowa jak na zdjęciu, plecy proste, tułów lekko odchylony do tyłu.

**Ruch:** naprzemienne odwodzenie ramion w bok.

