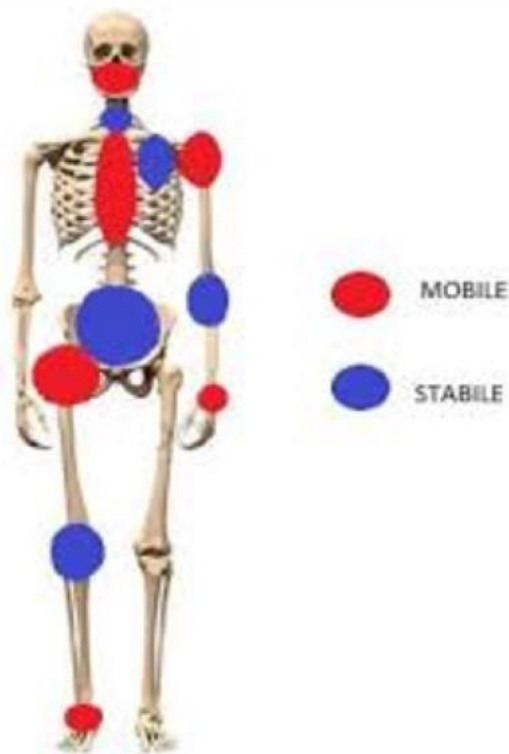


# ROZGRZEWKA

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE  
STABILIZACJĘ I MOBILNOŚĆ

**STAWY MOŻEMY PODZIELIĆ  
NA DWIE GRUPY- TĘ OD  
KTÓREJ WYMAGAMY  
MOBILNOŚCI POZWALAJĄCEJ  
WYKONYWAĆ RUCHY W  
PEŁNYM ZAKRESIE ORAZ  
DRUGĄ , DO KTÓREJ  
ZALICZYMY STAWY, KTÓRE  
POZOSTAJĄ STABILNE ,  
PRACUJĄC NAD  
OTRZYMANIEM BEZPIECZNEJ  
DLA CIAŁA POZYCJI.**





- WAŻNE JEST ZACHOWANIE  
RÓWNOWAGI MOBILNOŚCI  
I STABILNOŚCI STAWÓW  
ABY CIAŁO W SPOSÓB  
PRAWIDŁOWY PRZYJMOWAŁO  
OBCIĄŻENIA ZWIĄZANE  
Z TRENINGIEM





WYKORZYSTANIE PEŁNEJ  
RUCHOMOŚCI W STAWACH  
W WARUNKACH  
DYNAMICZNYCH  
POZWALA PODNIEŚĆ  
TRENING  
NA WYŻSZY POZIOM

# 1. STABILIZACJA ŁOPATEK



## 2.MOBILIZACJA STAWÓW BIODROWYCH

### .Pistolet





# 3. STABILIZACJA ŁOPATKI

GUMA , KETTLE



# 4.MOBILIZACJA BIODRA

## .BALETNICA





# 5. STABILIZACJA ŁOPATKI

## GUMA LOOP



# 6. MOBILIZACJA STAWÓW BIODROWYCH I SKOKOWYCH

• PRZYSIAD, CHWYT ZA PALCE, SKŁON



# 7.MOBILIZACJA ODCINKA PIERSIOWEGO

.WYPROST RAMION ZA GŁOWĘ, WAŁEK POPRZECZNIE  
POD ODCINKIEM PIERSIOWYM





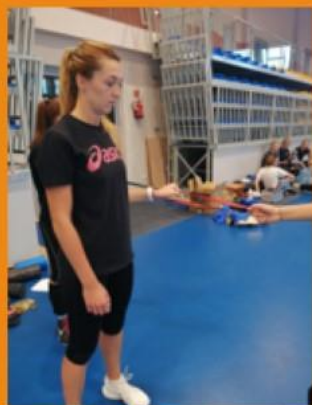
# 8. MOBILIZACJA BIODRA STABILIZACJA KOLANA

.BIEG NA NIBY



# 9. STABILIZACJA ŁOPATKI

.PRZED GUMĄ BOKIEM, WYŻSZY CHWYT



# 10. MOBILIZACJA BIODER

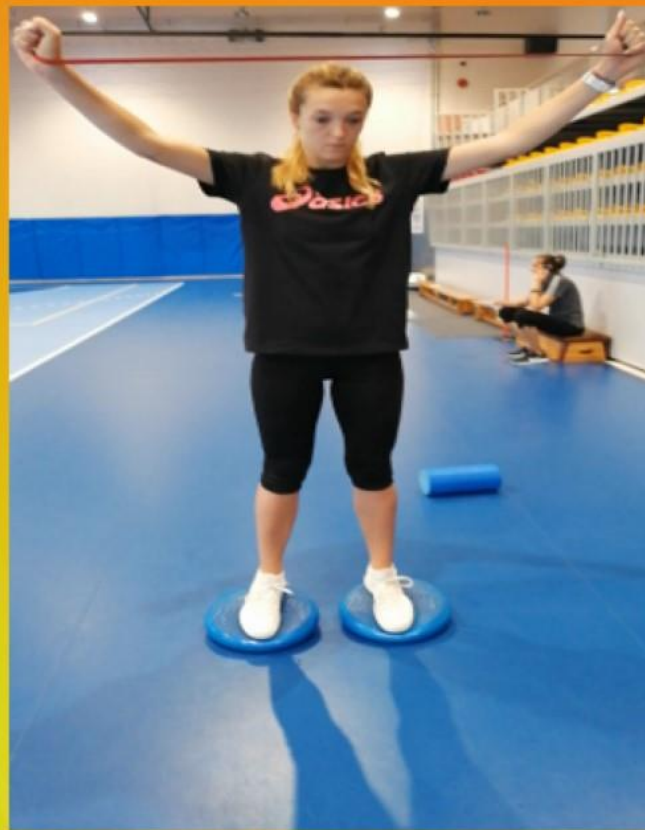
## .FROG





# 11. STABILIZACJA ŁOPATEK MOBILIZACJA ST. BARKOWYCH

GUMA NA BERETACH



# 12.MOBILIZACJA BIODER I ST.SKOKOWYCH

## .PRZYSIAD I WYCHYLENIE DO PRZODU



# 13. STABILIZACJA ŁOPATEK I MOBILNOŚĆ ST. BARKOWYCH

OBROTY Z PODPORU PRZODEM  
DO PODPORU TYŁEM





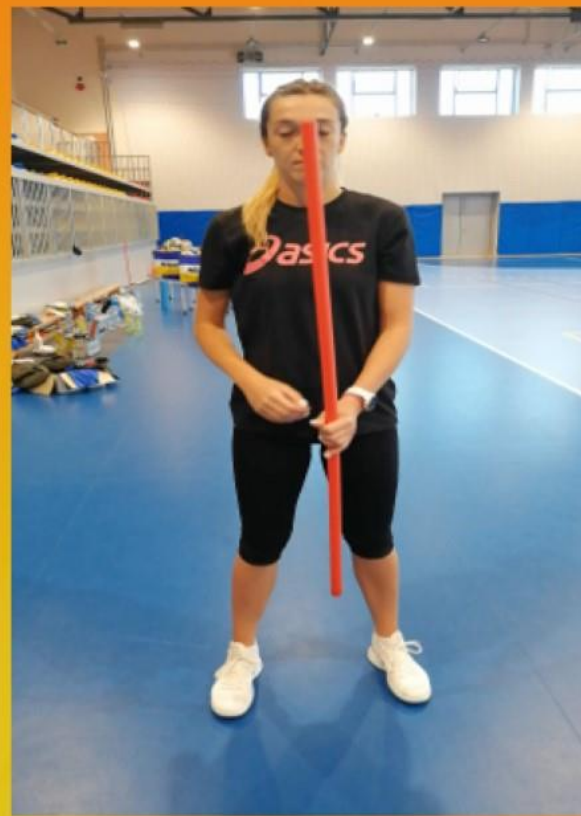
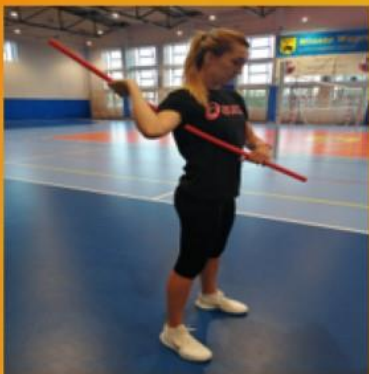
# 14. STABILIZACJA TUŁOWIA (CORE STABILITY)

## .PLANK ROCKERS



# 15. MOBILIZACJA ST. BARKOWYCH

## ROTACJA ZEWNĘTRZNA Z KIJKIEM



# 16. MOBILIZACJA I STABILIZACJA WIELOSTAWOWA





## PODSUMOWANIE

- .ĆW. STABILIZACJI I MOBILIZACJI W ROZGRZEWCIE
- .PODWYŻSZAJĄ JAKOŚĆ TRENINGU I ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO ODNIESIENIA KONTUZJI
  
- .SCHEMAT:
- .KAŻDE ĆWICZENIE POWT. 15-20 RAZY, 1-3 SERIE
- .ROZGRZEWKA POCZĄTKOWA LUB WPLECIONE POMIĘDZY ROZGRZEWKĘ Z PIŁKAMI JAKO OBWÓD

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

