

Spis ćwiczeń

Mobilność - 12 ćwiczeń

- Ćwiczenie 1** – Rotacja w Klęku Podpartym
str. 7, <https://bit.ly/3AOe30X>
- Ćwiczenie 2** – Rozciąganie Biodra w Pozycji Stojącej
str. 7, <https://bit.ly/2YPpXur>
- Ćwiczenie 3** – Żaba Długa
str. 8, <https://bit.ly/3p5OCWo>
- Ćwiczenie 4** – Żaba Krótka
str. 8, <https://bit.ly/3aCcxVc>
- Ćwiczenie 5** – Siad Kanapowy
str. 8, <https://bit.ly/3p5QLRW>
- Ćwiczenie 6** – Siad Płotkarski
str. 9, <https://bit.ly/2YRznGa>
- Ćwiczenie 7** – Rozciąganie Biodra w Pozycji Stojącej
str. 9, <https://bit.ly/3p4vA2N>
- Ćwiczenie 8** – Globalny Angaż Bioder
str. 9,10, <https://bit.ly/3G0168n>, <https://bit.ly/3IHrGL6>,
<https://bit.ly/3p6f96i>, <https://bit.ly/3j453z0>,
<https://bit.ly/2YZgvF9>
- Ćwiczenie 9** – Palce do Góry
str. 10, <https://bit.ly/3BJITsU>
- Ćwiczenie 10** – Rolowanie Mięśnia Naprężacza Bioder
str. 14, <https://bit.ly/3p4wso5>
- Ćwiczenie 10** – Rolowanie Pasma Biodrowo-
Piszczelowego
str. 14, <https://bit.ly/3FP853z>
- Ćwiczenie 10** – Rolowanie mięśni czworogłowych
str. 14, <https://bit.ly/3FQ5oPI>
- Ćwiczenie 10** – Rolowanie przywodzicieli
str. 14, <https://bit.ly/3BMMQNp>
- Ćwiczenie 11** – Rozciąganie w wyklęku
str. 14, <https://bit.ly/2YXmiuP>
- Ćwiczenie 12** – Płotkarski - krótki
str. 14, <https://bit.ly/2YPv1ir>

Stabilizacja - 13 ćwiczeń

- Ćwiczenie 13** – Stabilne Centrum
str. 16, <https://bit.ly/3aDS1Ub>
- Ćwiczenie 14** – Głęboki Brzuch
str. 19, <https://bit.ly/3aIYm0B>
- Ćwiczenie 15** – Aktywacja Łędźwiowego
str. 19, <https://bit.ly/2YTjOgM>

- Ćwiczenie 16** – Utrzymanie stabilnego tułowia podczas
ruchu kończyn dolnych
str. 19, <https://bit.ly/3BNFwkJ>
- Ćwiczenie 17** – Unoszenie bioder ze stabilnym
odcinkiem lędźwiowym
str. 19, <https://bit.ly/3BRlziA>
- Ćwiczenie 18** – Bungee
str. 20, <https://bit.ly/2YPxCcB>
- Ćwiczenie 19** – Flaming
str. 20, <https://bit.ly/3vgONPV>
- Ćwiczenie 20** – Kolano do boku
str. 21, <http://bityl.pl/wCxHL>
- Ćwiczenie 21** – Sumo Knee
str. 21, <https://bit.ly/3mVkfPl>
- BONUS** – Wchodzenie po schodach
str. 21, <https://bit.ly/3G04j7V>
- BONUS** – Poprawny Siad
str. 21, <https://bit.ly/3aDvOpl>
- Ćwiczenie 22** – Poziomy Wyrzut
str. 22, <https://bit.ly/3aEEgV0>
- Ćwiczenie 23** – Pionowy Wyrzut
str. 22, <https://bit.ly/3DLeuuO>
- Ćwiczenie 24** – Wertykalne Biodro
str. 22, <https://bit.ly/3AE7ez6>
- Ćwiczenie 25** – Horyzontalne Biodro
str. 22, <https://bit.ly/3BGfoZ0>

Eksplozywność - 7 ćwiczeń

- Ćwiczenie 26** – Skrzynia
str. 23, <https://bit.ly/3mTSo2B>
- Ćwiczenie 27** – Wyrzut Pionowo
str. 23, <https://bit.ly/2YQ17uP>
- Ćwiczenie 28** – Wyrzut Poziomo
str. 24, <https://bit.ly/3p5DUPR>
- Ćwiczenie 29** – Dynamiczny Skręt Biodra
str. 24, <https://bit.ly/3j59kBU>
- Ćwiczenie 30** – Zabieranie Nogi
str. 24, <https://bit.ly/2XjeO18>
- Ćwiczenie 31** – Wyskok z Kolan
str. 24, <https://bit.ly/3AJHG3D>
- Ćwiczenie 32** – Sprint na 30
str. 24, <https://bit.ly/3FSgwuY>