

pieczętka	<b>„Przesuń piłkę jak najdalej” II</b>	<b>4.138</b>
-----------	--	--------------

**Cel:** Poprawa zgięcia w stawie ramiennym.

1. Pozycja wyjściowa: siad przed blatem stołu.
2. Ćwiczona kg w pozycji pośredniej – kciuk skierowany ku górze, kg oparta kaniem na ręczniku.
3. Ruch: pochylenie tułowia, zgięcie w stawie ramiennym.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź prosto, twarzą w stronę stołu, na stole połóż cienki ręcznik. Na ręczniku oprzyj rękę z kciukiem skierowanym do góry, łokcie staraj się utrzymać blisko ciała. Przesuń rękę razem z ręcznikiem, jak najdalej do przodu, starając się nie skręcać ciała. Dla lepszej stabilizacji tułowia chwyć drugą ręką stół.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15x	2-3x	10-20 sekund	10-20%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Rozciąganie mięśni z przodu obręczy barkowej.

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis