

Tym razem do wykonania ćwiczenia poprawiające równowagę.

1. Stanie na jednej nodze. Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund a następnie zamknij oczy i postaraj się zachować równowagę jeszcze przez 5 sekund. Zrób 3 powtórzenia po czym zmień nogę.

2. Przysiad na palcach. Złącz stopy. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, napnij pośladki i obniż lekko kość ogonową – tak, jakbyś chciał wyciągnąć kręgosłup. Rozłóż ręce na boki, stań na palcach najwyżej jak się da i z tej pozycji zrób głęboki przysiad. Spróbuj zrobić to bez zachwiania. Następnie wróć do pozycji stojącej. Wykonaj 5 powtórzeń.

3. Passé zamknięte i otwarte. Ćwiczenie z baletu. Przyjmij pozycję wyjściową jak w poprzednim ćwiczeniu – plecy proste, kręgosłup wyciągnięty, brzuch i pośladki napięte. Stań na palcach, ręce rozłóż na boki. Ugnij nogę w kolanie i unieś ją do góry do wysokości biodra (stopa ma znaleźć się przy kolanie drugiej nogi a udo tworzyć kąt prosty z tułowiem) – jest to tzw. passé zamknięte. Następnie przejdź do passé otwartego. Bardzo powoli przesun kolano ugiętej nogi w bok tak, żeby utworzył się kąt prosty pomiędzy udami. Wróć do passé zamkniętego i opuść nogę. Zrób po 3 powtórzenia na każdą stronę. Początkujący mogą robić to ćwiczenie przy ścianie lub opierając się o krzesło.

4. Jaskółka. Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równolegle do podłoża. Wytrzymaj ok. 6 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.

5. Wykroki na jednej nodze. To ćwiczenie oprócz tego, że poprawia równowagę, stanowi świetny trening ud i pośladków. Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce rozłóż na boki. Unieś prawą nogę do boku (stopa powinna znajdować się ok. 30 cm nad ziemią). Tą samą nogą zrób krok do przodu stawiając stopę po skosie w lewo. Ugnij kolana, podnieś się i wróć do pozycji z nogą uniesioną do boku. Następnie zrób krok do tyłu, również po skosie. Ugnij obie nogi, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą stronę.

6. Ćwiczenie równowagi w klęku podpartym. W tej pozycji wnieś do poziomu prawe wyprostowane ramię i lewą wyprostowaną nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Następnie zmień pozycję i wnieś do poziomu lewe wyprostowane ramię i prawą wyprostowaną nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdą stronę.

7. Ćwiczenie równowagi w podporze tyłem. Wnieś biodra do pozycji poziomej. Stopy wsparte na podłodze, kolana ugięte w kolanach pod kątem prostym. Ramiona wsparte na podłodze. W tej pozycji wnieś do poziomu lewą wyprostowaną nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Następnie zmień pozycję i wnieś do poziomu prawą wyprostowaną nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdą stronę.

8. Siad równoważny na podłodze lub dla zaawansowanych na taborecie. Usiądź na podłodze z wyprostowanymi i złączonymi nogami (siad prosty), odchyl tułów i wnieś nogi powyżej poziomu podłogi ok 50cm jednocześnie rozchylając ramiona na boki. Utrzymaj się w tej pozycji ok. 10 sekund. To samo ćwiczenie można wykonać na taborecie jednak musimy zachować szczególne środki ostrożności aby nie upaść. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy.

Liczbę powtórzeń i czas trwania ćwiczenia dostosuj do swoich możliwości.

Wykonuj ćwiczenia 4 razy w tygodniu i nie zapominaj o wcześniej umieszczonych na stronie.