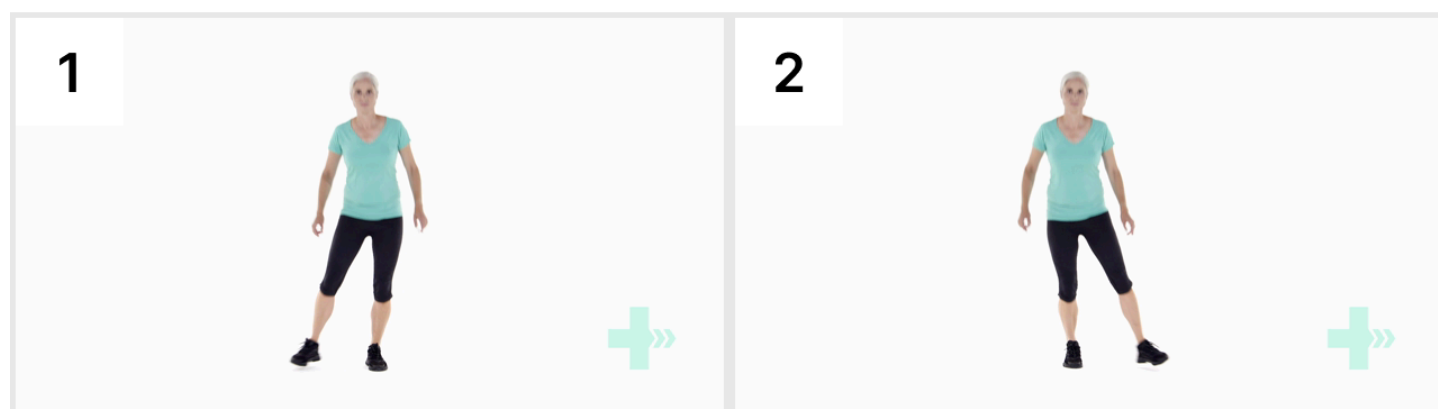


Centrum Medyczo  
Rehabilitacyjne Sorno  
Oceń naszą konsultację  
[g.page/r/CYudl35FIATcEAg/review](https://g.page/r/CYudl35FIATcEAg/review)

## 1. Skakanie w miejscu bez liny – naprzemienne dotknięcia podłoża stopą na boki.

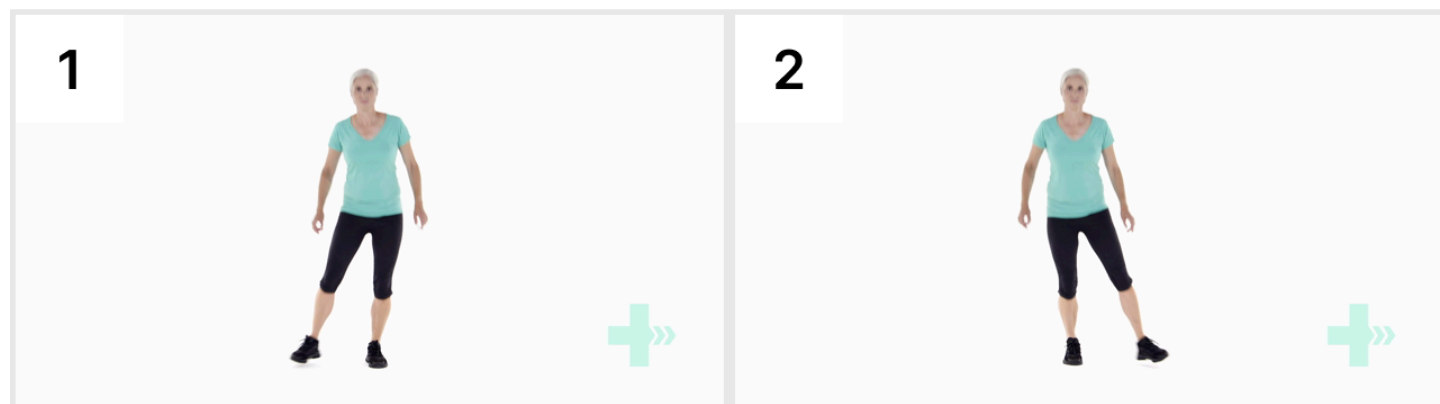
Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



Stań prosto, w miejscu z wolną przestrzenią wokół siebie.  
Odbijaj się lekko w górę i w dół, opierając ciężar ciała na przodach stóp.  
Przeskakuj sprężysto z jednej nogi na drugą.  
Lądując na jednej nodze, dotknij drugą stopą podłoża z boku.  
Wyobraź sobie, że skaczesz w miejscu przez niewidzialną skakankę.  
Kontynuuj ten ruch płynnie i rytmicznie.  
Ląduj miękko i odbijaj się ponownie z przodów stóp.  
Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być lekki i sprężysty.

## 2. Skakanie bez liny – naprzemienne boczne dotknięcie stopą

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



Stań prosto, w miejscu z wolną przestrzenią wokół siebie.

Odbijaj się lekko w górę i w dół, opierając ciężar ciała na przodach stóp.

Przeskakuj sprężysto z jednej nogi na drugą.

Lądując na jednej nodze, dotknij drugą stopą podłoża z boku.

Wyobraź sobie, że skaczesz w miejscu przez niewidzialną skakankę.

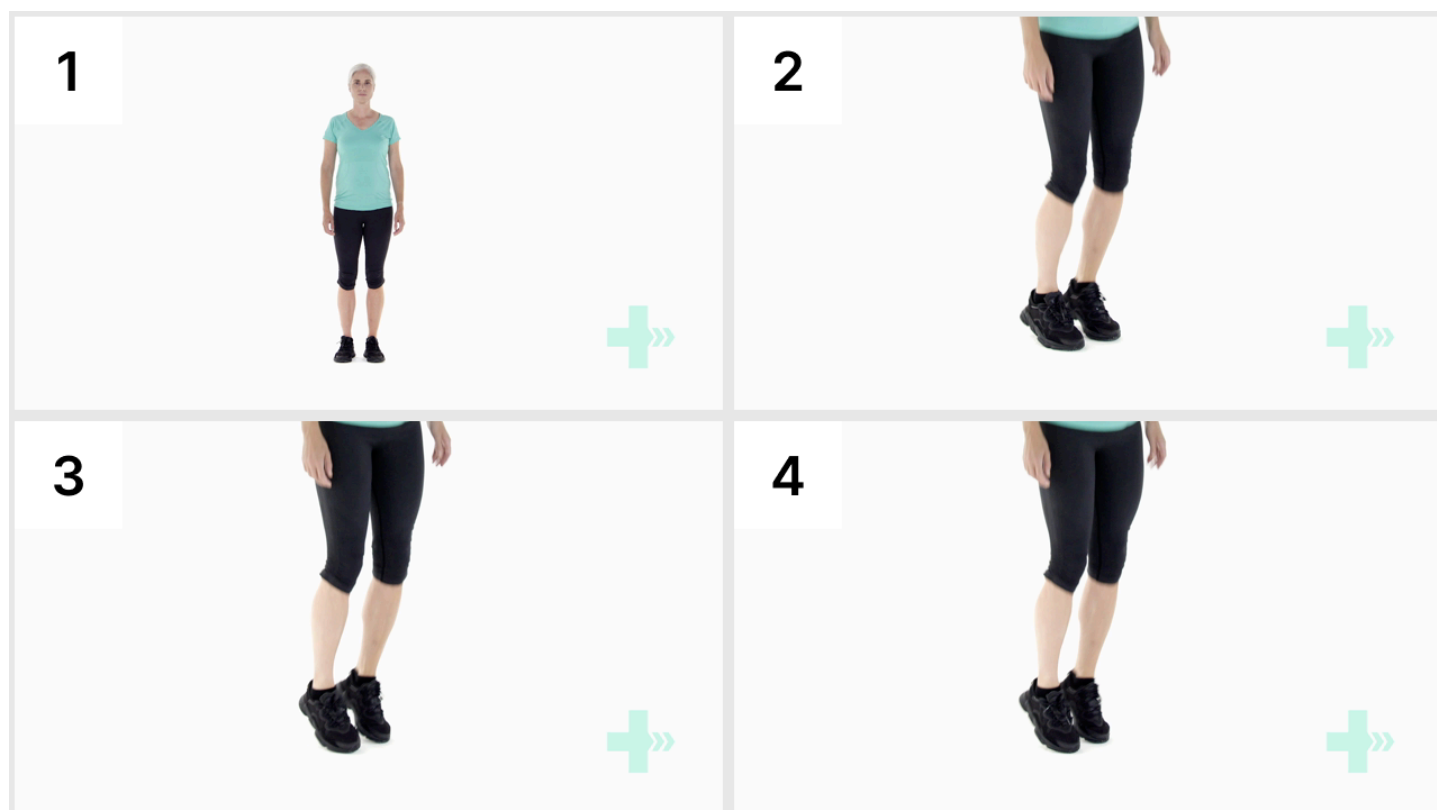
Kontynuuj ten ruch rytmicznie i płynnie.

Ląduj miękko, odbijając się z przodów stóp.

Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być lekki i sprężysty.

### 3. Skakanie w miejscu bez liny z równoczesnym odbiciem obu stóp.

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



Stań prosto, w miejscu z wolną przestrzenią wokół siebie.

Odbijaj się lekko w górę i w dół, opierając ciężar ciała na przodach stóp.

Wyobraź sobie, że skaczesz w miejscu przez niewidzialną skakankę.

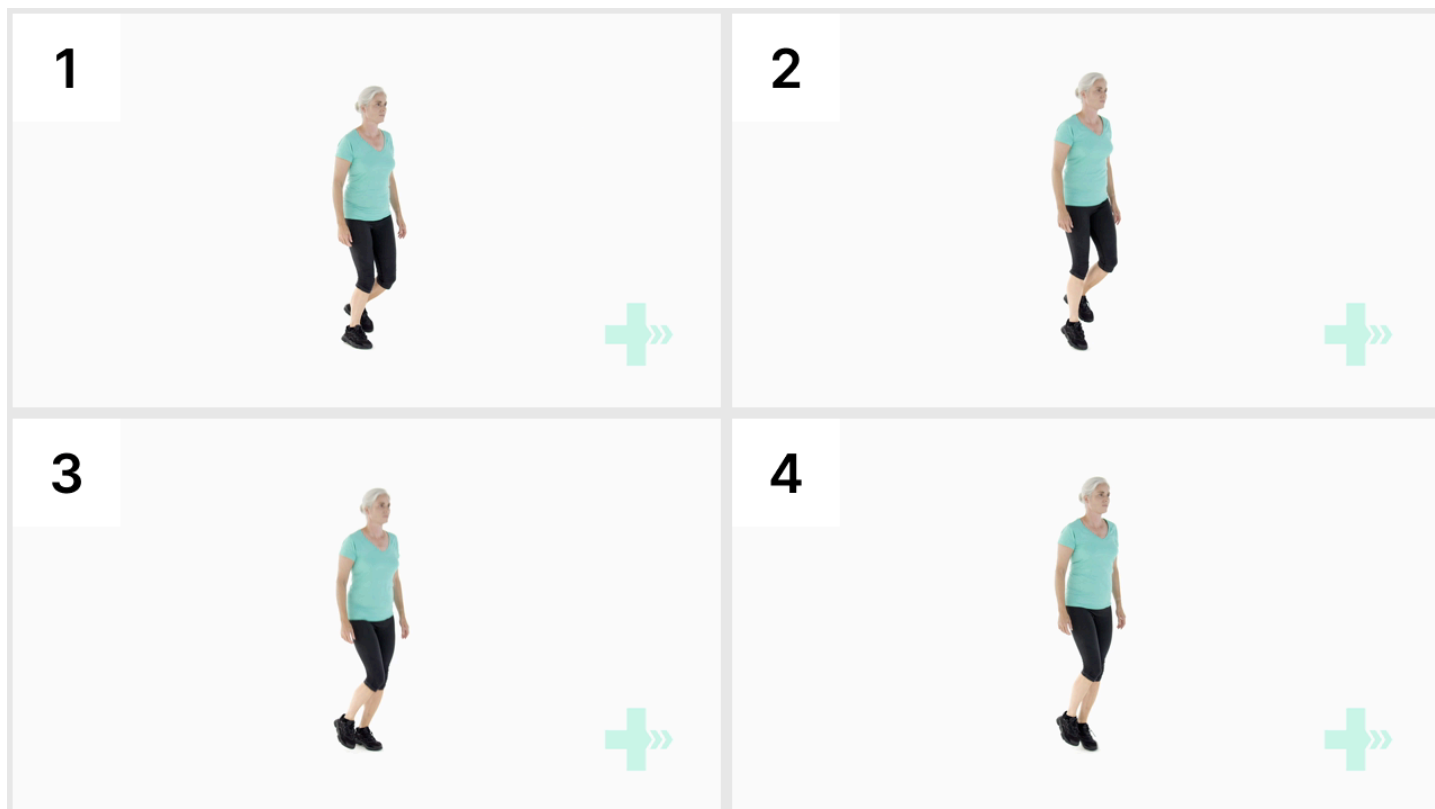
Kontynuuj ten ruch rytmicznie i płynnie.

Ląduj miękko, odbijając się ponownie z przodów stóp.

Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być lekki i sprężysty.

## 4. Skakanie w miejscu bez liny z naprzemiennym odbiciem raz z jednej, raz z drugiej nogi.

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



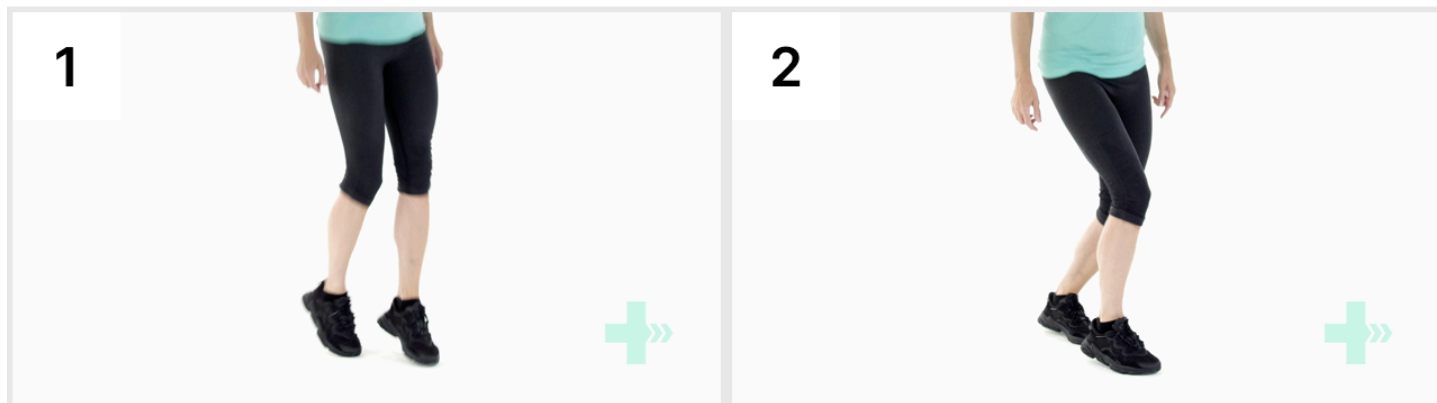
Stań prosto, odbijaj się lekko z jednej nogi, a potem z drugiej, jak przy klasycznym skakaniu na skakance.

Ląduj miękko na przodach stóp, utrzymując rytm i balans.

Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być płynny i sprężysty.

## 5. Skakanie w miejscu bez liny z naprzemiennym wysuwaniem jednej stopy do przodu.

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



Stań prosto w miejscu z wolną przestrzenią wokół siebie.

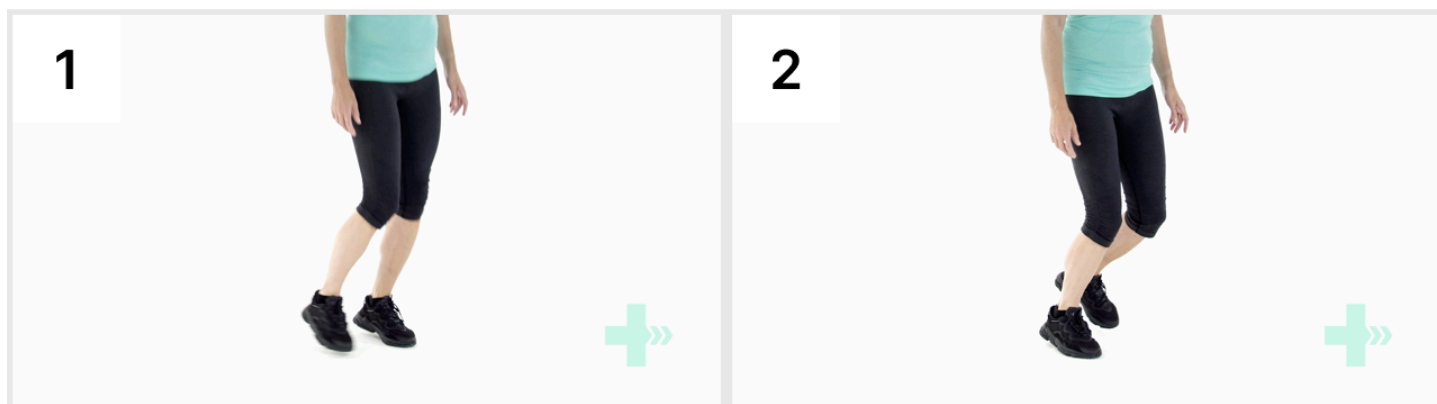
Skacz lekko jak przy skakaniu na skakance, naprzemiennie wysuwając raz prawą, raz lewą stopę do przodu.

Ląduj miękko na przodach stóp i zachowaj sprężysty rytm.

Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być lekki i kontrolowany.

## 6. Skakanie w miejscu bez liny, raz na jednej, raz na drugiej nodze.

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Czas trwania: 10s



Stań prosto, z wolną przestrzenią wokół siebie.

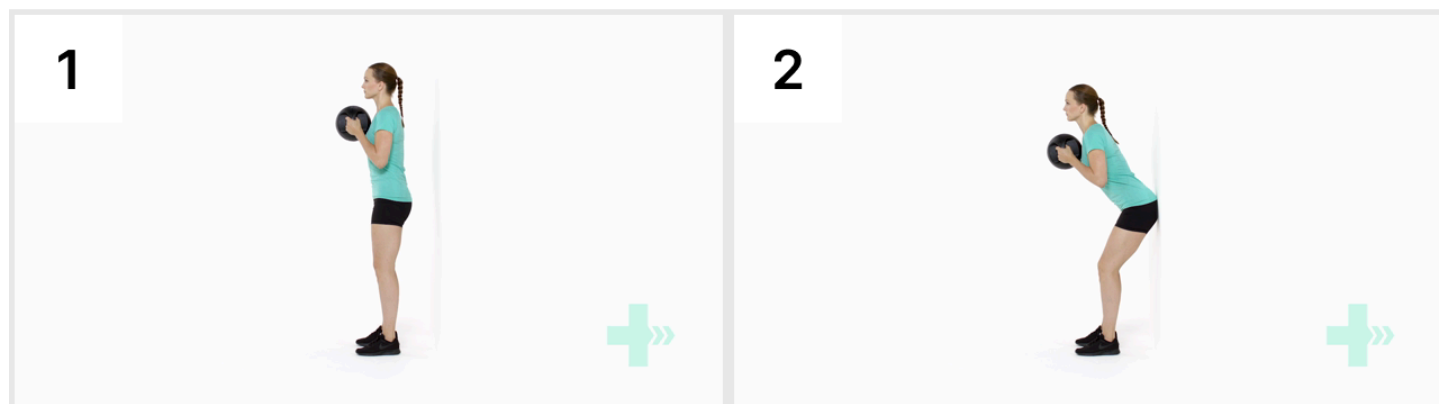
Odbijaj się lekko z jednej nogi, a następnie z drugiej — jak przy klasycznym skakaniu na skakance.

Utrzymuj rytm i równowagę, ląduj miękko na przodach stóp.

Nie musisz skakać wysoko — ruch ma być płynny i sprężysty.

## 7. Ćwierć goblet squat przy ścianie

Serie: 2 • Powtórzenia: 8 • Obciążenie: 2kg



Stań prosto, tyłem do ściany.

Rozstaw stopy na szerokość bioder i ustaw się na odległość ok. 15-30 cm od ściany.

Trzymaj ciężar w obu rękach przed klatką piersiową.

Utrzymuj kręgosłup w pozycji neutralnej, napinając tułów, lekko zginając kolana, aby pchnąć pośladki do tyłu, aż dotrą do ściany, .

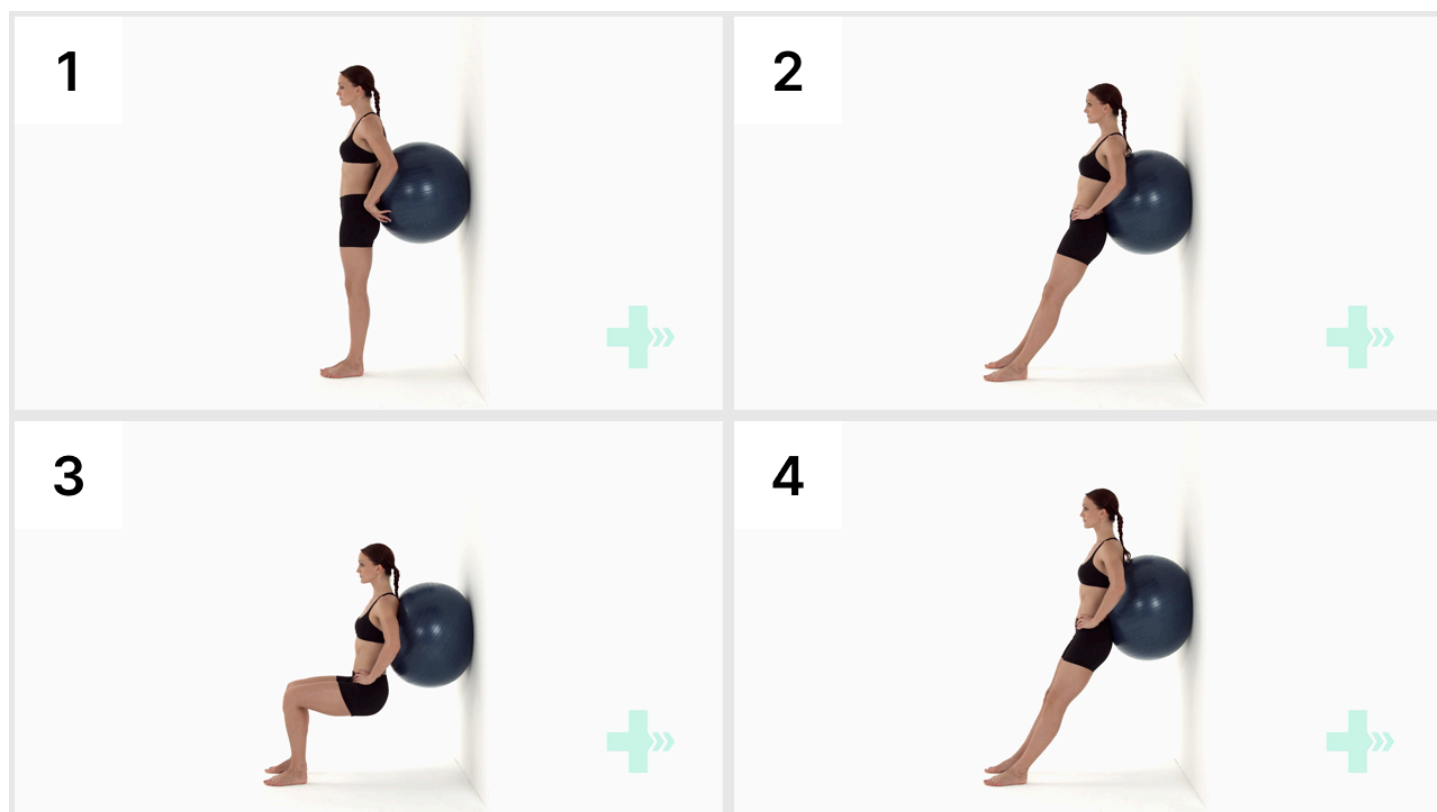
Upewnij się, że kolana nie przesuwają się do przodu nad palcami u nóg.

Napnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej, upewniając się, że przez cały czas utrzymujesz neutralny kręgosłup.

Powtarzaj.

## 8. Przysiady z piłką przy ścianie (wall squats)

Serie: 2 • Powtórzenia: 8



Oprzyj piłkę o ścianę, a następnie oprzyj się o nią mocno plecami.

Zrób stopami kilka kroków do przodu, trzymając palce do przodu, a nogi w na szerokość bioder.

Zrób przysiad opuszczając biodra pionowo w kierunku podłogi i zginając kolana do 90 stopni.

Wstań, napinając pośladki.

Upewnij się, że Twój tułów jest cały czas wyprostowany, a kolana podczas tego ćwiczenia przesuwają się do przodu nad palcami u stóp.