

Bird dog

Ustalenie pozycji



Pozycja wyjściowa:

Przyjmij pozycję klęku podpartego. Nadgarstki znajdują się pod barkami, kolana w linii bioder. Oddal barki od uszu rozluźniając i opuszczając w dół dolną część pleców (pogłębiasz lordozę). Kolejno wypłaszcz plecy (znosisz lordozę). Teraz minimalnie ugnij dolną część pleców – pozycja neutralna. Głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

Instrukcja (4-6 powtórzeń):

Z wydechem wyciągnij okrągłe plecy w górę (koci grzbiet).

Z wdchem wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz 4-6 razy i przyjmij pozycję neutralną.

Uwagi:

Tym ćwiczeniem zawsze poprzedzasz ćwiczenia w podporze.

Bird dog

Ćwiczenie podstawowe



Pozycja wyjściowa

Klęk podparty, kręgosłup w pozycji neutralnej.

Instrukcja (3-10 powtórzeń)

Wysuń jedną nogę i przeciwną rękę.

Oddal bark wysuniętej ręki od ucha.

Wdech.

Napnij mięśnie brzucha, pośladek i udo, unieś równocześnie rękę i nogę. Zatrzymaj pozycję na 10 sekund.

Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie zmieniając rękę i nogę.



Kontrola prawidłowej techniki:

Oddalaj bark unoszonej ręki od ucha.

Unosząc kończyny aktywuj mięśnie brzucha, pośladek i udo.

Noga nie przekracza linii ciała.

W czasie pracy miednica musi pozostać stabilna, kręgosłup pozostaje nieruchomo.

Ruch zachodzi tylko w barku i stawie biodrowym

Bird dog

Kolejny krok



Pozycja wyjściowa

Klęk podparty

Instrukcja (3-10 powtórzeń)

Wysuń jedną nogę i przeciwną rękę.

Oddal bark wysuniętej ręki od ucha.

Wdech.

Napnij mięśnie brzucha, pośladek i udo, unieś równocześnie rękę i nogę.

Znieś obciążenie ze stopy nogi podporowej.

Zatrzymaj pozycję na 10 sekund.

Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie



zmieniając rękę i nogę.

Kontrola prawidłowej techniki:

Oddalaj bark unoszonej ręki od ucha.

Unosząc kończyny aktywuj mięśnie brzucha, pośladek i udo.

Noga nie przekracza linii ciała.

W czasie pracy miednica musi pozostać stabilna, kręgosłup pozostaje nieruchomo.

Ruch zachodzi tylko w barku i stawie biodrowym

Bird dog

Plank w krótkiej dźwigni



Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

Kontrola prawidłowej techniki:

Neutralne ustawienie kręgosłupa.

Instrukcja (1-3 powtórzeń)

Przejdź do podparcia na palcach stóp.

Wdech.

Z wydechem unieś kolana tuż nad podłogę,
podudzia równoległe względem podłoża.

Zatrzymaj pozycję na 10 sekund.

Bird dog

Wersja zaawansowana



Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

Instrukcja (1-3 powtórzeń)

Przejdź do podparcia na palcach stóp.

Wdech.

Z wydechem unieś kolana tuż nad podłogę, podudzia równoległe względem podłogi.



Unieś prawą nogę.

Zatrzymaj pozycję na 5-10 sekund.

Wróć do klęku podpartego i powtórz zmieniając nogę.

Kontrola prawidłowej techniki:

Neutralne ustawienie kręgosłupa, stabilna miednica, kolano nogi podporowej tuż nad matą.

Bird dog

wersja zaawansowana



Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty.

Instrukcja (1-3 powtórzeń)

Przejdź do podparcia na palcach stóp.

Wdech.

Z wydechem unieś kolana tuż nad podłogę,
podudzia równoległe względem podłogi.

Unieś najpierw prawą nogę, kolejno lewą ręką.



Zatrzymaj pozycję na 5-10 sekund.

Wróć do kłęk i powtórz zmieniając nogę i rękę.

Kontrola prawidłowej techniki:

Neutralne ustawienie kręgosłupa, stabilna miednica,
kolano nogi podporowej tuż nad matą.