

**A3****Stretching dynamiczny**  
**Side squat****Opis ćwiczenia:**

1. Stań w szerokim rozkroku przodem do tylnej poprzeczki w odległości 30 cm od niej i chwyć za poprzeczkę.
2. Wykonując przysiad wypchnij biodra w tył, jednocześnie obniżając sylwetkę i przenosząc ciężar ciała na jedną z nóg.
3. Drugą nogę utrzymuj wyprostowaną, a palce stopy skieruj do góry.

**Zwróć uwagę:**

1. Napnij brzuch.
2. Utrzymuj cały czas proste plecy - łopatki ściągnięte.
3. Staraj się by kolano nie wychodziło przed linię palców stóp.
4. prowadź kolano w osi palców.
5. Nie odrywaj pięty od podłoża

**Powtarzaj:**

Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.

**Ćwiczysz następujące partie mięśni:**

To ćwiczenie poprawia elastyczność, a więc gibkość kończyn dolnych, wzmacnia wszystkie mięśnie nóg, pośladki, plecy oraz brzuch.

PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE

[WWW.FULFIT.PL](http://WWW.FULFIT.PL)

