

Prof. CIUBOTARU GEORGE CRISTIAN

Liceul cu Program Sportiv “ Iolanda Balas Soter “ Buzau

FIȘĂ DE LUCRU EDUCAȚIE FIZICĂ

EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA MUSCULATURII ABDOMINALE

1. Din culcat dorsal, brațele pe lângă corp, palmele pe sol, picioarele sus, la 90 de grade, se execută ridicarea bazinului împingând picioarele spre tavan menținând bazinul lipit pe sol.

2x10 repetări, pauză: 20 sec.

2. Din culcat dorsal cu genunchii îndoiți, tălpile lipite pe sol, brațele întinse în prelungirea corpului, se execută ridicarea trunchiului și piciorului drept cu atingerea cu brațul de aceeași parte a pantofului, alternativ cu braț și picior stâng.

2x10 repetări, pauză: 20 sec.

3. Din culcat dorsal cu picioarele întinse sus la 90 de grade, se execută ridicarea trunchiului cu atingerea gambelor și revenire pe podea.

2x 10 repetări, pauză:20 sec

4. Din culcat dorsal cu genunchii îndoiți, tălpile lipite pe sol, palmele la ceafă, se execută ridicarea trunchiului concomitent cu răsucirea acestuia spre dreapta și revenire.

Se lucrează alternativ stânga și dreapta.

2x10 repetări, pauză: 20 sec.

5. Din culcat dorsal cu picioarele ridicate la 45 de grade, brațele întinse pe lângă corp, se execută forfecarea picioarelor în plan orizontal. Se execută mișcări scurte și rapide.

2x10 repetări, pauză: 20 secunde

6. Din culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea trunchiului, picioarele apropiate, se executa ridicarea trunchiului la 90 de grade (în așezat), concomitent cu tragerea genunchilor la piept și revenire în culcat.

2x10 repetari, pauză: 20 sec.

7. Din culcat dorsal cu picioarele apropiate întinse sus (la 90 de grade), se execută ridicarea trunchiului cu atingerea pantofului și revenire în poziție inițială.

2x10 repetări, pauză: 20 sec

8. Din culcat dorsal cu genunchii îndoiți, tălpile lipite pe sol, palmele la ceafă, se execută ridicarea trunchiului la 30 de grade și revenire. Partea lombară trebuie să rămână lipită de sol.

2x10 repetări, pauză: 20 sec.