

- ✓ Przed rozpoczęciem treningu **rozgrzej** wszystkie stawy i główne grupy mięśniowe.
- ✓ Zwracaj uwagę na poprawność techniczną każdego ćwiczenia i **pełny zakres ruchu**.
- ✓ Po zakończeniu treningu wykonaj **ćwiczenia rozciągające**.

# Ćwicz w domu

#stayathome #ćwiczwdomu #CWFIS #UŚ

## Trening 1

**początkujący 3 serie** **średnio-zaawansowani 5 serii** **zaawansowani 7 serii** przerwa między seriami 2 min.

### Ćwiczenie #1

# x16



**Pozycja wyjściowa:** pozycja stojąc, rozkrok na szerokość bioder, stopy ustawione neutralnie, sylwetka wyprostowana, dłonie wzdłuż tułowia

**Ruch:** przysiad w rozkroku z dotknięciem dłonią podłoża

**Błędy:**

- oderwanie pięt od podłoża
- zbyt mocne pochylenie tułowia w przód
- brak kontaktu dłoni z podłożem

### Ćwiczenie #2

# x12

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem o nogach zgiętych w kolanach i biodrach, stopy w lekkim rozkroku, ramiona w bok

**Ruch:** wznos bioder i dolnej części tułowia w górę, zatrzymanie na 2s

**Błędy:**

- niestabilna pozycja
- brak kontaktu ramion z podłożem
- nie utrzymanie bioder w górze przez 2s



**Pozycja wyjściowa:** klęk podparty, dłonie na szerokość barków, kolana na szerokość bioder, proste plecy

**Ruch:** przodopochylenie miednicy + „koci grzbiet”, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, powrót do pozycji wyjściowej

**Błędy:**

- brak przodopochylenia miednicy
- brak przyciągnięcia brody do klatki piersiowej

# x10



### Ćwiczenie #3

### Ćwiczenie #4

# x8

(na stronę/rękę)

**Pozycja wyjściowa:** podpór leżąc przodem, dłonie na szerokość barków, stopy na szerokość bioder

**Ruch:** skręt tułowia z równoczesnym wymachem ramienia w górę

**Błędy:**

- ugięcie ramio w łokciach
- ugięcie nóg
- zbyt mały skręt tułowia
- zbyt szybki ruch

