

- ✔ 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 2

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

Ćwiczenie #5



Pozycja wyjściowa: pozycja stojąc w rozkroku na szerokość bioder, stopy ustawione neutralnie, sylwetka wyprostowana, dłonie na biodrach

Ruch: wypad nogą prawą do tyłu tak daleko aby udo nogi lewej było ułożone poziomo (równoległe do podłoża), ćwiczymy naprzemiennie raz prawą nogą w tył raz lewą

Błędy:

- zbyt mocny wypad w tył
- kolano nogi wykroczonej (z przodu) wyprzedza palce stopy
- udo nogi wykroczonej nie jest równoległe do podłoża

Ćwiczenie #6

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąc, rozkrok na szerokość bioder, stopy ustawione neutralnie, sylwetka wyprostowana, prawa ręka w górę, łokieć blisko głowy, ciężarek lub butelka wody w dłoni

Ruch: ugięcia i wyprosty prawej ręki w stawie łokciowym

Błędy:

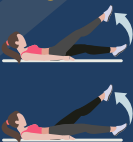
- oderwanie łokcia od głowy
- odchylenie tułowia

x10 (na rękę)



Ćwiczenie #7

x20



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, stopy w lekkim rozkroku

Ruch: naprzemiennie wznosy nóg w górę

Błędy:

- oderwanie ramion od podłoża
- zbyt duże ugięcie nóg w kolanach

Ćwiczenie #8

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

Ruch: przysiad z wznosem ramion w przód

Błędy:

- oderwanie pięt od podłoża
- zbyt mocne pochylenie tułowia w przód

x16

