

- ✔ 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 3

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

Ćwiczenie #9

x10
(każda noga)



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

Ruch: wznos nogi w górę, kolano wyżej biodra, stopa wyżej obręczy barkowej

Błędy:

- ugięcie ramion w łokciach
- ugięcie nóg
- zbyt niski wznos nogi
- zbyt szybki ruch

Ćwiczenie #10

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąc, rozkrok na szerokość bioder lub szerzej, stopy ustawione neutralnie, sylwetka wyprostowana, ramiona w górę

Ruch: skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do pozycji wyjściowej

Błędy:

- ugięcie nóg w kolanach



x15



Ćwiczenie #11

x12



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy razem, dłonie przy uszach, łokcie szeroko, broda daleko od klatki piersiowej

Ruch: wznos tułowia do oderwania łopatek od podłoża z równoczesnym wznosem nóg w górę.

Błędy:

- ciągnięcie dłońmi za kark
- przyciąganie brody do klatki piersiowej

Ćwiczenie #12

Pozycja wyjściowa: kłęk podparty jedno nogą, dłonie na szerokość barków, głowa jest w linii przedłużenia tułowia.

Opcjonalnie można wykonać ćwiczenie na podłodze z kłęką podpartego obu nóg

Ruch: wznos nogi w tył i w górę

Błędy:

- ugięcie nogi wznoszonej w kolanie
- pochylanie tułowia
- uginanie ramion



x12
(na nogę)