

- ✓ 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 4

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

Ćwiczenie #13

x12



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem z rękami splecionymi za głową, nogi na szerokość bioder

Ruch: Z wydechem wznos i skręt tułowia z oderwaniem łopatek od podłoża z jednoczesnym uniesieniem nogi tak, by łokciem dotknąć przeciwległego kolana. Ćwiczymy naprzemiennie

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie
- ciągnięcie rękoma za kark
- przyciąganie głowy do klatki piersiowej

Ćwiczenie #14

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

Ruch: naprzemienny wznos nóg w górę, stopa i kolano wyżej od biodra

Błędy:

- opad bioder
- zbyt mały wznos nogi

x8
(każda noga)



Ćwiczenie #15

x12



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem z zgiętymi nogami w stawach kolanowych i z uniesionymi biodrami. Ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Uniesienie bioder, naprzemiennie odrywanie stóp od podłoża z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie
- opuszczanie bioder w trakcie wykonywania ćwiczenia
- brak napięcia brzucha i pośladków

Ćwiczenie #16

Pozycja wyjściowa: Stojąc. Ramion wzdłuż tułowia. Stopy na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte

Ruch: Ugięcie ramion w stawach łokciowych z jednoczesną rotacją zewnętrzną (supinacją), aby finalnie dłoń była skierowana kciukiem na zewnątrz

Błędy:

- brak stałego napięcia brzucha i pośladków
- „kołysanie się”
- odrywanie łokci od tułowia

x10
(każda ręka)

