

- ✓ 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 5

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

Ćwiczenie #17

x8



Pozycja wyjściowa: Siad równoważny. Plecy proste. Brzuch napięty

Ruch: Z wydechem przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie
- wyciąganie głowy do przodu

Ćwiczenie #18

Pozycja wyjściowa: Podpór leżąc przodem, ręce na szerokości barków, ramiona prostopadłe do podłoża. Napięty brzuch i pośladki

Ruch: Wdech. Ugięcie ramion w stawach łokciowych. Wyprost ramion wraz z wydechem.

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie
- brak napięcia brzucha i pośladków
- biodra nie będące w jednej linii z tułowiem i nogami.

x6



Ćwiczenie #19

x10
(na nogę)



Pozycja wyjściowa: Stojąc, sylwetka wyprostowana, mięśnie brzucha i pośladki napięte, łopatki ściągnięte

Ruch: Wdech. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową oraz naturalną krzywiznę kręgosłupa, wykonaj wykrok jedną nogą tak, aby staw kolanowy nogi wykroczonej był zgięty w kącie ok. 90 stopni. Noga zakroczna(tyłna) pozostaje w miejscu, przejdź na palce podczas wykonywania wykroku. Wykonaj wydech, wróć dynamicznie do pozycji wyjściowej. Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń, zmieniając nogę wykroczną

Ćwiczenie #20

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

Ruch: podskokiem przejście do przysiadu podpartego

Błędy:

- uginanie ramion
- w pozycji wyjściowej tułów nie znajduje się w jednej linii z nogami

x10

