

- ✓ 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 6

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

Ćwiczenie #21

x12
(każda noga)



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

Ruch: wznos nogi w górę do uzyskania uda równoległe do podłoża - zatrzymanie na 2s

Błędy:

- utrata równowagi
- odchylenie tułowia w tył
- oderwanie pięty od podłoża
- zbyt szybki ruch

Ćwiczenie #22

x12

Pozycja wyjściowa: Stojąc. Ramiona z obciążeniem ugięte w stawach łokciowych i utrzymywane na wysokości uszu. Stopy na szerokość bioder. Napięty brzuch i pośladki. Głowa w jednej linii z plecami i nogami

Ruch: Z wydechem wypychanie obciążenia nad głowę prostując ramiona w stawach łokciowych. Z wdechem powolne opuszczanie obciążenia

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie
- brak stałego napięcia brzucha i pośladków



Ćwiczenie #23

x8
(na nogę)



Pozycja wyjściowa: Pozycja wykroczna z nogą zakroczną na podwyższeniu. Ręce splecione za głowę. Plecy wyprostowane. Brzuch napięty

Ruch: Wdech. Ugięcie kolan do momentu, gdy kolano nogi zakrocznej znajdzie się tuż nad podłożem. Z wydechem energiczny wyprost nóg i powrót do pozycji wyjściowej

Błędy:

- nieprawidłowe oddychanie; - brak napięcia brzucha; - stopa nogi wykrocznej nie przylega całą powierzchnią do podłoża; - kolano nogi wykrocznej „uciekła” do środka

Ćwiczenie #24

x10
(każda ręka)

Pozycja wyjściowa: Stojąc. Ramion wzdłuż tułowia. Stopy na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte. Polecamy trzymać w dłoniach butelkę wody 1l lub 1,5l

Ruch: Wdech i wznos jednego ramienia w bok (odwodzenie). Następnie w dwukrotnie wolniejszym tempie opuść ramię wykonując wydech. Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie.

Błędy:

- brak stałego napięcia brzucha
- „kołysanie się” tułowia

