

- ✓ 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 7

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

Ćwiczenie #25

x16



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane, głowa przedłużeniem kręgosłupa

Ruch: Podnieś nogi nad ziemię, zacznij pracować wyprostowanymi nogami naprzemiennie w płaszczyźnie góra – dół

Błędy:

- odcinek lędźwiowy oddalony od podłoża
- broda przybliżona do klatki piersiowej

Ćwiczenie #26

Pozycja wyjściowa: W klęku podpór przodem, (lub w podporze przodem - wersja trudniejsza) tułów wyprostowany w jednej linii z biodrami, ręce ustawione prostopadłe do osi ciała, dłonie w jednej linii, ustawione równoległe do siebie, nieco szerzej niż barki

Ruch: Wdech, zginając ramiona w łokciach, opuść klatkę piersiową do podłoża. Zadbaj o to, aby tułów był cały czas w linii prostej, a biodra nie opadały. Następnie poprzez dynamiczny wyprost ramion unieś ciało, odbij się ramionami od podłoża i postaraj się klasnąć dłońmi, wykonaj wydech

Błędy:

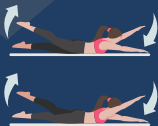
- uginanie bioder
- zbyt słabe odbicie przed wykonaniem klasnięcia
- brak amortyzacji

x8



Ćwiczenie #27

x10 (na rękę i nogę)



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramion w górze

Ruch: wymachy naprzemiennie w tył: prawa ręka i lewa noga oraz lewa ręka i prawa noga, dłoń wyżej od głowy, stopa i kolano wyżej od biodra, głowa przedłużeniem tułowia

Błędy:

- ugięcie ramienia i/lub nogi w kolanie
- zadarcie głowy w tył
- oparcie głowy o podłoże

Ćwiczenie #28

x12

Pozycja wyjściowa: Podpór leżąc przodem. Ramiona na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte

Ruch: Zachowując stabilność tułowia oderwanie ręki od podłoża oraz dotknięcie przeciwległego ramienia

Błędy:

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

