

- ✓ 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 8

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

Ćwiczenie #29

x8



Pozycja wyjściowa: Podpór w leżeniu przodem

Ruch: Marsz w przód i w tył przy pomocy ramion. Nogi pozostają w miejscu, mięśnie brzucha napięte

Błędy:

- rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni brzucha
- pogłębiona lordoza lędźwiowa

Ćwiczenie #30

x8

Pozycja wyjściowa: Podpór przodem na przedramionach

Ruch: Przejście do podporu przodem, poprzez wyprost prawego, a następnie lewego ramienia, powrót do pozycji na przedramionach przez zgięcie ramion w tej samej kolejności. Następne powtórzenie rozpocznij od lewego ramienia

Błędy:

- zbyt wysokie unoszenie bioder
- ramiona w podparze nie są na wysokości ("w linii") klatki piersiowej



Ćwiczenie #31

x12



Pozycja wyjściowa: Pozycja wyprostowana, nogi rozstawione na szerokość bioder, ręce na biodrach

Ruch: Przysiad na nodze lewej z równoczesnym odstawieniem (uślizgiem) nogi prawej w bok. Wykonujemy naprzemiennie raz lewą a raz prawą nogą

Błędy:

- brak napięcia brzucha i pochylenie się w przód
- odrywanie pięty nogi, na której wykonujesz przysiad
- zbyt duży wypad nogi w bok

Ćwiczenie #32

x8

Pozycja wyjściowa: Pozycja wyprostowana, stopy rozstawione na szerokość bioder, ramiona uniesione bokiem do linii barków, lekko zgięte w stawach łokciowych

Ruch: Przywodzenie ramion (ruch w przód) i odwodzenie (w tył). Ramiona utrzymuj w linii barków, przy stałym, lekkim zgięciu w stawach łokciowych. Można ćwiczyć z butelkami wody 1l w dłoniach lub bez obciążenia

Błędy:

- opuszczanie ramion poniżej linii barków
- zbyt mocne zgięcie/wyprostowanie ramion w łokciu

