

- ✓ 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 9

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

ZDROWE PLECY #1

x10



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

Ruch: Podnieś jedną nogę nad ziemię, następnie dołącz drugą nogę, wytrzymaj 2 sek. i opuść obie nogi do pozycji wyjściowej. Zaczynaj ruch raz lewą a raz prawą nogą

Błędy:

- odcinek lędźwiowy oddalony od podłoża (podniesiony)
- broda przybliżona do klatki piersiowej (głowa może leżeć na podłodze w przeciwieństwie do obrazka)

ZDROWE PLECY #2

x10

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem o nogach zgiętych w kolanach i biodrach, stopy w lekkim rozkroku, ramiona w bok

Ruch: wznios bioder w górę, zatrzymanie na 2s

Błędy:

- niestabilna pozycja
- brak kontaktu ramion z podłożem



ZDROWE PLECY #3

x10



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, dłonie na szerokość barków, kolana na szerokość bioder, proste plecy

Ruch: przodopochylenie miednicy + „koci grzbiet”, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, powrót do pozycji wyjściowej

Błędy:

- brak przodopochylenia miednicy
- brak przyciągnięcia brody do klatki piersiowej

ZDROWE PLECY #4

x10

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona w górze (czyt. leżą na podłożu wyprostowane przed głową)

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

