

- ✓ 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 10

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

### Ćwiczenie #33

x10



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, noga ugięta przy klatce piersiowej, głowa oderwana od maty

**Ruch:** Naprzemiennie wznosy ugiętych nóg w górę do klatki piersiowej

**Błędy:**

- brak kontroli nad ruchem nóg
- dotknięcie podłoża przez nogę wyprostowaną

### Ćwiczenie #34

x6  
(na rękę)

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem z oparciem na kolanach. Dłonie ustawione jak do pompki

**Ruch:** Poprzez wyprostowanie jednej ręki, wznos klatki piersiowej w górę z jednoczesnym dotknięciem drugą dłonią do przeciwległego barku

**Błędy:**

- zbyt mocne wygięcie grzbietu
- wypchnięcie bioder w górę



### Ćwiczenie #35

x8  
(na stronę)



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, wznos bioder w górę, ramiona z boku

**Ruch:** Naprzemiennie prostowanie nogi na przedłużeniu (w linii) brzucha i klatki piersiowej

**Błędy:**

- opuszczanie bioder przy uniesieniu nogi
- zbyt małe wyjście w górę

### Ćwiczenie #36

x8  
(na stronę)

**Pozycja wyjściowa:** Klęk jedno nog na ławce (krześle), jedna dłoń oparta o ławkę, druga z hantelką, obciążnikiem trzymana w dół

**Ruch:** Wznos ramienia z hantlem w górę

**Błędy:**

- luźne ramię
- niestabilne oparcie
- luźny brzuch i grzbiet, co powoduje wygięcie kręgosłupa
- wisząca lub zadarta głowa

