

- ✔ 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 11

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

ZDROWE PLECY #5

x10



Pozycja wyjściowa: Stojąc, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku

Ruch: Skłony w bok (w płaszczyźnie czołowej). Opuszczamy delikatnie ale jednak jak najniżej jedną rękę w dół, prowadząc ją w kontakcie przy nodze. Następnie powoli wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie

Błędy:

- skłon (wychylenie) tułowia w przód lub w tył
- skłon głowy w przód

ZDROWE PLECY #6

x10

Pozycja wyjściowa: Stojąc, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku

Ruch: Delikatnie rolujemy kręgosłup w przód zaczynając od góry (szyi, barków). **Nie musimy dotknąć podłoża.** Ręce luźno zwisają w dół, skupiamy się na plecach, nie zginiemy nóg. Następnie delikatnie wracamy do pozycji wyjściowej. Dla osób z problemami w odcinku lędźwiowym proponuję na początek wykonać ćwiczenie dochodząc dłońmi do wysokości kolan

Błędy:

- niestabilna pozycja
- gwałtowne ruchy



ZDROWE PLECY #7

przytrzymaj
powtórz x3



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, dłonie pod barkami, stopy na szerokość bioder, kolana pod biodrami

Ruch: z wydechem unieś kolana z ziemi, pięty mogą być uniesione. Trzymając wyprostowane ręce postaraj się unieść biodra/pośladki do góry i w tył. Plecy trzymaj wyprostowane. Dla początkujących lekko ugięte nogi oraz pięty w górę pomogą wyprostować plecy

Błędy:

- niestabilna pozycja
- gwałtowne ruchy

ZDROWE PLECY #8

przytrzymaj
powtórz x5

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kolana pod biodrami, dłonie pod barkami, stopy obciążone

Ruch: Staramy się nie odrywając dłoni przesunąć ciało do tyłu i dotknąć (usiąść) pośladkami na stopach. Następnie w tej pozycji staramy się wyciągnąć dłonie jak najbardziej do przodu wydłużając plecy a jednocześnie wciskamy pośladki mocno w stopy. Wytrzymaj w tej pozycji. Głowę trzymaj pomiędzy ramionami wzdłuż linii pleców

Błędy:

- ugięcie ramion
- zadarcie głowy w tył

