

- ✓ 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 12

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

Ćwiczenie #37

przytrzymaj 45 sek

powtórz **x3**



Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce ułożone nad głową, odcinek lędźwiowy docięnięty do podłogi, nogi wyprostowane.

Ruch: Unieś tułów do góry oraz przyciągnij kolana w stronę klatki. Utrzymaj pozycję przez wyznaczony okres czasu oraz wróć do pozycji wyjściowej.

Błędy:

- ramiona nie ustawione równoległe do podłoża
- niestabilność pozycji
- kolana podciągnięte są zbyt daleko od tułowia

Ćwiczenie #38

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, ręce oparte o hantle, można w wersji domowej zastąpić butelką wody jako obciążenie

Ruch: Trzymając proste plecy, napięte mięśnie brzucha oraz pośladki i ściągnięte łopatki wykonaj wdech oraz wykonaj wyprost ramion a następnie przyciągnij pionowo obciążnik (hantel) w górę, w stronę tułowia. Następnie opuść hantel do pozycji wyjściowej wykonując wydech. Wykonuj naprzemiennie

Błędy:

- zaokrąglone plecy w każdej fazie ruchu
- brak napięcia mięśni brzuch w trakcie ruchu
- koniec ruchu przed przyciągnięciem hantla do poziomu tułowia

x6
(na stronę)



Ćwiczenie #39

x12



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, ręce skierowane wzdłuż tułowia, stopy ustawione trochę szerzej niż szerokość bioder. Napięte mięśnie brzucha, pośladki, łopatki ściągnięte

Ruch: Utrzymując prawidłową pozycję pleców zejść do przysiadu, biodra powinny znaleźć się poniżej linii kolan. Wykonując wydech rozpocznij ruch wyprostowania kończyn dolnych i wykonaj wyskok w górę.

Błędy:

- brak ruchu rąk przy wyskoku
- lądowanie na jedną nogę

Ćwiczenie #40

Pozycja wyjściowa: Kłęk podparty na ławce/krześle. W przeciwnej ręce do kończyny podporowej trzymaj hantel

Ruch: Utrzymując proste plecy oraz napięty brzuch rozpocznij ruch od wdechu oraz ściągnięcia łopatki, następnie trzymając łokieć blisko tułowia przyciągnij hantel pionowo w stronę biodra. Opuuszczając hantel wykonaj wydech i wróć do pozycji wyjściowej

Błędy:

- zaokrąglone plecy w każdej z faz wykonania ruchu
- brak napięcia mięśni brzuch w trakcie ruchu
- koniec ruchu przed przyciągnięciem hantla do poziomu biodra



x8
(na stronę)