

- ✓ 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 13

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

Ćwiczenie #37

x16



Pozycja wyjściowa: Stojąc dłonie splatamy na karku, łokcie szeroko. Plecy wyprostowane.

Ruch: Trzymając plecy proste, robimy wykrok w przód jedną nogą tak aby kolano było nad stopą. Druga noga zostaje zgięta z tyłu. Następnie wykonujemy skręt tułowia w stronę nogi wykroczonej a później wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.

Błędy:

- nie wyprostowane plecy
- za duży lub za mały wykrok w przód

Ćwiczenie #38

x10
(na stronę)

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Jedna noga odstawiona wyprostowana w bok. Plecy proste.

Ruch: Trzymając napięte plecy unosimy wyprostowaną w bok nogę w górę do poziomu. Ćwiczenie wykonujemy kilkakrotnie na jedną stronę a następnie zmieniamy nogę ćwiczącą.

Błędy:

- zaokrąglone plecy
- noga ćwicząca ugięta w stawie kolanowym.



Ćwiczenie #39

przytrzymaj 30 sek

powtórz x3



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Dłonie oparte na podłożu palcami w stronę stóp blisko tułowia i jak „najwyżej”.

Ruch: Utrzymując napięte mięśnie brzucha staramy się wyprostować ręce i unieść tułów w górę. Następnie wytrzymujemy nieruchomo w tej pozycji i wracamy do leżenia tyłem.

Błędy:

- załamanie/zgięcie w biodrach.

Ćwiczenie #40

x16
(na stronę)

Pozycja wyjściowa: Z pozycji stojąc robimy lekki przysiad (nie schodzimy biodrami niżej niż poziom kolan).

Ruch: Poprzez wyprost nóg unosimy swoją pozycję a następnie wykonujemy skręt tułowia w jedną stronę i przenosimy ciężar ciała na jedną nogę. Równocześnie staramy się rękami sięgnąć jak najwyżej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.

Błędy:

- koniec ruchu przed pełnym wyprostem tułowia
- brak wyprostów rąk w górę.

