

- ✔ 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 14

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

x12

Ćwiczenie #41



Pozycja wyjściowa: Stojąc, dłonie wzdłuż tułowia.

Ruch: Trzymając plecy proste, robimy wykrok w przód jedną nogą tak aby kolano było nad stopą. Druga noga zostaje zgięta i kolaniem schodzimy nisko ale staramy się nie dotknąć podłogi. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.

Błędy:

- nie wyprostowane plecy
- za duży lub za mały wykrok w przód
- podparcie się kolaniem nogi tylnej o podłogę

Ćwiczenie #42

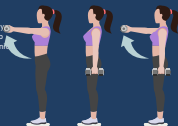
x12

Pozycja wyjściowa: Stojąc w lekkim rozkroku, dłonie wzdłuż tułowia. Niezbędne dodatkowe obciążenie (hantel, butelka).

Ruch: Trzymając napięte plecy unosimy wyprostowaną rękę przed siebie aż będzie równoległa do podłogi. Wytrzymujemy chwilę w tej pozycji a następnie powoli opuszczamy w dół do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.

Błędy:

- zaokrąglone plecy
- niestabilna postawa
- wykonywanie zamachów



Ćwiczenie #43

x12

Pozycja wyjściowa: Stojąc, ramiona wyprostowane w górę. Niezbędne dodatkowe obciążenie (hantel, butelka).

Ruch: Utrzymując wyprostowaną pozycję wykonujemy zgięcie ręki w stawie łokciowym w tył. Łokcie staramy się trzymać blisko głowy. Następnie wykonujemy wyprost ramion do pozycji wyjściowej.

Błędy:

- niestabilna pozycja
- łokcie trzymane szeroko
- ruch wykonywany całym ramieniem



Ćwiczenie #44

x12

Pozycja wyjściowa: Opad tułowia w przód, plecy proste, łopatki ściągnięte. Nogi w lekkim rozkroku i lekko zgięte w stawach kolanowych. Niezbędne dodatkowe obciążenie (hantel, butelka). Ramiona wyprostowane w dół, przed siebie.

Ruch: Poprzez zgięcie ramion podnosimy obciążenie do klatki piersiowej. Łokcie unosimy w miarę wysoko. Ruch odbywa się blisko ciała.

Błędy:

- nie pełny zakres ruchu ramion.
- plecy okrągłe

