

Trening w domu

Zestawy ćwiczeń dla początkujących

Zestaw Treningowy **A**

Goblet squat

Zacznij w pozycji stojącej z wyprostowanymi plecami. Trzymając obciążenie umieść ręce przed klatką piersiową. Następnie wykonaj płynny, powolny przysiad z jednoczesnym wdechem kierując kolana na palce, do momentu, gdy poczujesz, że klatka piersiowa zaczyna mocno przechylać się do przodu i/lub tracisz kontrolę nad ruchem. Wykonując wydech, wstań do pozycji wyjściowej z minimalnie zgiętymi kolanami.



Pompki

Zacznij od pozycji klęku podpartego (wersja łatwiejsza) lub podporu przodem (wersja trudniejsza). Dłonie ustaw pod barkami. Następnie napnij pośladki i brzuch. Zachowaj swoje ciało w linii prostej. Następnie zginaj łokcie kierując je do bioder opuszczając klatkę do ziemi z jednoczesnym wdechem przez nos. Wyprostuj łokcie, wracając do pozycji wyjściowej.



Martwy ciąg z hantlami

Chwyć hantle i stań stabilnie, ustawiając stopy na szerokości bioder. Zacznij ruch od skłonu tułowia w przód wypychając biodra do tyłu z jednoczesnym wdechem przez nos do momentu gdy hantle znajdują się na wysokości połowy długości piszczeli bądź zaobserwujesz zaokrąglone plecy lub brak kontroli ruchu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej, wykonując wydech ustami.



Monster walk

Założ gumę na wysokości kolan, wyprostuj plecy, wypychając klatkę piersiową do przodu. Napnij mięśnie pośladkowe i brzucha, następnie zrób przysiad, pochylając lekko tułów. Wykonuj krok odstawno-dostawny, utrzymując kolana skierowane na zewnątrz. Wstań z przysiadu.



Wyciskanie z mini bandem nad głową

Umieść opaskę na nadgarstkach. Ręce trzymaj przed ciałem z łokciami zgiętymi pod kątem 90 stopni. Dłonie powinny być skierowane do siebie, trzymaj przedramiona równolegle do siebie z naciągniętą taśmą i zacznij powoli unosić ręce nad głowę. Powoli powróć do pozycji wyjściowej.



Dead bug

Leżąc na plecach, unieś ręce oraz nogi zgięte w kącie prostym. Podczas wdechu powoli opuszczaj jedną rękę i przeciwległą nogę do ziemi. Utrzymaj przez chwilę pozycję, nie dotykając ziemi i wróć do pozycji początkowej. Wykonaj ćwiczenie dla drugiej strony.



Trening w domu

Zestawy ćwiczeń dla początkujących

Zestaw Treningowy **B**

Zakroki

Stać wyprostowany. Wykonaj zakrok jedną nogą do tyłu. W pozycji wykroczonej zegnij kolano do kąta prostego. Przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną i energiczną pracą nóg wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, że kolano nogi zakroczonej zatrzymuje się tuż nad ziemią.



Ćwiczenie na pośladek średni

W pozycji leżenia bokiem umieść taśmę mini band tuż nad kolanami. Przenieś lekko zgięte kolana przed linię tułowia. Następnie unieś nogę do góry z jednoczesnym wydechem ustami. Wróć do pozycji wyjściowej z wdechem. To samo wykonaj na drugim boku.



Wiosłowanie w opadzie tułowia

Trzymając hantle w dłoniach, pochyl tułów do przodu. Zaczynaj ruch od przyciągania hantli na wysokość bioder, jednocześnie zbliżając łopatki do kręgosłupa, cały czas prowadząc przedramię w pionie z wydechem. Powoli opuszczaj ciężar z wdechem.



Plank na piłce gymnastycznej

Wykonujemy deskę, trzymając łokcie na piłce.



Unoszenie hantli bokiem

Chwyć hantle w dłonie, stań wyprostowany i unosź jednocześnie obie ręce do góry z ramionami skierowanymi na zewnątrz. Łokcie lekko ugięte.



Palloff press

Zaczeep gumę o coś sztywnego, stań bokiem do gumy i złap ją w dwie ręce. Postaraj się wyprostować ramiona w przód przed klatkę piersiową z jednoczesnym wydechem. Wróć do pozycji wyjściowej z wdechem.

