

## T: Codzienny zestaw ćwiczeń treningowych – do części głównej zajęć (2)

Na dzisiejszych zajęciach chciałbym Wam przedstawić i jednocześnie zachęcić do systematycznego ćwiczenia swojego organizmu. Poniżej przedstawiam kilka zestawów ćwiczeń, które możecie wykonywać podczas codziennych treningów (np. 3 x w tygodniu).

***NIE ZAPOMINAJ O WYKONANIU ROZGRZEWKI***

*Możecie codziennie wykonywać jeden zestaw ćwiczeń, albo za każdym razem korzystać z innego dla urozmaicenia.*

Zestaw nr 3 - obwodowy



1



2



3



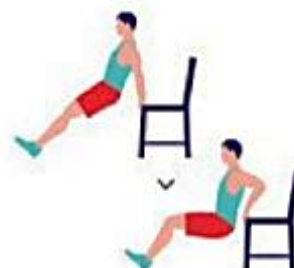
4



5



6



7



8



9



10



11



12

## Objaśnienia do rysunków:

### **1. „Pajacyki”**

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę). Ćwiczmy przez 30 sekund bardzo energicznie.

### **2. Siad pasywny przy ścianie („krzeselko”)**

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.

### **3. Pompki**

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo z szeroko rozstawionymi nogami. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

### **4. Brzuszek**

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha. Ćwiczmy 30 sekund.

### **5. Wchodzenie na krzesło**

Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymaniu tułowia w pionie. Ćwiczmy 30 sekund.

### **6. Przysiady**

Tu pan wszystko wytłumaczył. Oczywiście jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

### **7. Ćwiczenie na triceps przy krześle**

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

### **8. „Deska” przodem**

Określenie „deska” wiele wyjaśnia. Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.

### **9. Bieganie w miejscu**

Ćwiczmy 30 sekund.

### **10. Wykroki**

Wykonujemy wykrok z pogłębieniem i powrót do pozycji stojącej. Raz jedną nogą raz drugą. Staramy się nie przekraczać kolanem przedniej nogi linii palców stopy. Ćwiczmy 30 sekund.

### **11. Pompki z obrotem**

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia. Wykonujemy to ćwiczenie przez 30 sekund.

### **12. „Deska” bokiem**

Ćwiczmy 30 sekund na każdą stronę. Pamiętajmy o otrzymaniu prostego ciała i napiętych mięśniach posturalnych.

*Milego treningu*