

T: Zestawy ćwiczeń głównych do codziennego treningu – część 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. Brzuszki

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