

## TRENING WZMACNIAJĄCY NOGI, POŚLADKI, KLATKĘ I PLECY - DLA POCZĄTKUJĄCYCH

NOGI, PLECY, KLATKA	seria I		seria II		seria III	
	ilość powtórzeń	obciążenie	ilość powtórzeń	obciążenie	ilość powtórzeń	obciążenie
Przysiad wąski (ramiona wyciągnięte przed siebie) + wyjście na palce stóp (proste ramiona otwórz szerokością łopatkami)	20	opór ciała	16	po 1 kg	12	po 2 kg
Pozycja "przysiad wąski", szyja przedłużeniem kręgosłupa, klatka pochylona do podłogi, napięty brzuch, ramiona proste opuszczone w dół, dłonie przy kolanach. Ruch: unieś powoli proste ramiona do góry ściągnając mocno łopatki (pracuje grzbiet) i wróć do dłońmi do kolan.	20	opór ciała	14	po 1 kg	8	po 2 kg
Skład szeroki. Ciężar ciała ustaw na zewnętrznej krawędzi stóp, kolana szeroko. Ruch: usiądź nisko (proste plecy, napięty brzuch), a następnie wstań mocno napinając pośladki, ale nie prostując maksymalnie kolan.	30	opór ciała	25	opór ciała	20	opór ciała
W pozycji "skład szeroki", klatka pochylona do podłogi, proste ramiona w łokciach ustaw pod klatką piersiową. Ruch: odwodzenie szeroko ramion ściągnając mocno łopatki.	20	opór ciała	14	po 1 kg	8	po 2 kg
Ćwiczenie na pośladek. W kłęku podpartym, ale na łokciach. Przeniesienie ugiętej nogi w górę (piętą w sufit)	25 na nogę	opór ciała	20 na nogę	opór ciała	15 na nogę	opór ciała
Pompka damska (na kolanach, dłonie na podłodze rozstawione szeroko)	20	opór ciała	15	opór ciała	10	opór ciała
<b>BRZUCH</b>						
Pozycja deski - ściągnięcie kolana do łokcia po przekątnej.	30		20		10	
W leżeniu tyłem - ramiona wzdłuż ciała, kciuki pod pośladkami, złączone nogi lekko ugięte w kolanach uniesione do góry, głowa i barki lekko uniesione do góry (napięta górna część prostego brzucha). Opuszczaj powoli do podłogi raz prawą nogę, raz lewą. Łędwie przy podłodze!!!	30		20		10	
Wahadło - ta samapozycja co w wierszu 11., ale ramiona rozłożone do boku (pozycja krzyża), a głowa leży swobodnie na podłodze. Przeność złączone nogi na boki.	20		16		8	
1-2 min aerobów - bieg w miejscu z kolanami w górę	między seriami					