



3 DNIOWY PLAN TRENINGOWY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



HEROSI FORMY

**LET'S
GO!**



**Rozpoczęcie przygody z siłownią to
ważny krok w kierunku poprawy
kondycji fizycznej i zdrowia.**

**Jednym z najbardziej polecanych
rozwiązań dla początkujących jest
plan treningowy 3-dniowy.**

**Jest to idealne podejście dla osób,
które dopiero zaczynają swoją
przygodę z treningami siłowymi i
chcą uzyskać widoczne efekty bez
ryzyka przetrenowania.**



TRENING SIŁOWY WYKONYWANY 3 RAZY W TYGODNIU:

- POZWALA NA ROZWÓJ SIŁY I MASY MIĘŚNIOWEJ DZIĘKI ODPOWIEDNIEJ INTENSYWNOŚCI I OBJĘTOŚCI.
- MINIMALIZUJE RYZYKO PRZETRENOWANIA, CO JEST WAŻNE W PRZYPADKU POCZĄTKUJĄCYCH.
- DAJE CZAS NA REGENERACJĘ, DZIĘKI CZEMU MIĘŚNIE MAJĄ SZANŚĘ NA ODBUDOWĘ I WZROST.

WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

- **ROZGRZEWKA:** PRZED KAŻDYM TRENINGIEM WYKONAJ 5-10 MINUT ROZGRZEWKI, NP. NA BIEŻNI LUB ROWERKU STACJONARNYM, ABY PRZYGOTOWAĆ MIĘŚNIE DO WYSIŁKU.
- **TECHNIKA:** ZWRACAJ UWAGĘ NA POPRAWNE WYKONANIE ĆWICZEN, ABY UNIKNĄĆ KONTUZJI.
- **REGENERACJA:** PAMIĘTAJ, ABY DAĆ SWOJEMU CIAŁU CZAS NA ODPOCZYNEK. TRENING 3 RAZY W TYGODNIU TO OPTIMALNA CZĘSTOTLIWOŚĆ DLA POCZĄTKUJĄCYCH.
- **DIETA:** UZUPEŁNIJ TRENING ZBILANSOWANĄ DIETĄ, BOGATĄ W BIAŁKO, ZDROWE TŁUSZCZE I WĘGLOWODANY.

1. Wyciskanie sztangi na ławce poziomej – 3 serie x 8-12 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. piersiowy większy,
- m. trójkłowy ramienia,
- m. naramienny przedni,
- m. zębaty przedni.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na ławce płaskiej.
- 2) Stopy w lekkim rozkroku, mocno wsparte o podłoże.
- 3) Sztanga chwycona nachwytem (palece wskazują przód, kciuki skierowane do środka) na taką szerokość, aby w połowie wykonywania ruchu kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90°.
- 4) Łopatki ściągnięte, barki opuszczone i mocno dociśnięte do ławeczki.
- 5) Dolne stoki ustawione na odpowiedniej wysokości.

- Ruch
- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj wdech i powolnym ruchem opuść sztangę do stojaków.
 - 2) Po przytrzymaniu sztangi na stojakach przez ułamek sekundy zdecydowanym ruchem zacznij unosić sztangę z powrotem do pozycji wyjściowej, wykonując wydech powietrza. Skup się, aby wyciskanie następowało z mięśnia piersiowego.
 - 3) W momencie wyprostowania ramion ze sztangą (unikaj przeprostu w łokciach) mocno dopnij mięsień piersiowy.
 - 4) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń, za każdym razem odkładając sztangę w dolnej pozycji na stojaki.

Wskazówki

- 1) Stopy mocno wcisnąć w podłogę.
- 2) Utrzymuj stałe napięcie mięśni.
- 3) Postaraj się nie wyginać nadmiernie nadgarstków.
- 4) Nie doprowadzaj do przeprostu ramienia pod ciężarem, pozwól to zadbać o staw łokciowy.
- 5) Skup się na prawidłowym oddychaniu.
- 6) Podczas wyciskania dużych ciężarów poproś o pomoc i assekurację.
- 7) Każdy ruch startuj ze stójaków.



2. Ściąganie drążka nachwytem na szerokość barków – 3 serie x 8-12 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. najszerzy grzbietu,
- m. czworoboczny,
- m. równoległoboczny,
- m. dwugłowy ramienia.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja siedząca, przodem do wyciągu. Kolana zablokowane o wálki.
- 2) Drążek trzymany nachwytem na szerokość barków. Ramiona wyprostowane w górę.

- Ruch
- 1) Weź wdech, odchył się nieznacznie, ruch przyciągania drążka rozpocznij od maksymalnego opuszczenia barków oraz ściągnięcia łopatek do siebie.
 - 2) Intencją ruchu jest przyciągnięcie łokci do bioder; ściąganie kontynuuj, aż drążek znajdzie się w okolicy górnej części klatki piersiowej.
 - 2) Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, a następnie wraz z wydechem spokojnym ruchem rozpocznij opuszczanie ciężaru do maksymalnego rozciągnięcia.

Wskazówki

- 1) Unikaj kołysania tułowiem i „rozpędzania” drążka.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli; z pełnym wyciuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Postaraj się inicjować ruch z mięśni grzbietu, a nie z ramion.
- 4) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 5) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.



3. Wyciskanie hantli nad głowę siedząc – 3 serie x 10-12 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- a) główne:
 - m. naramienny przedni;
- b) pomocnicze:
 - m. czworoboczny,
 - m. trójkłowy ramienia.

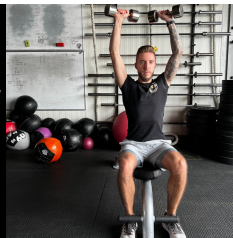
Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja siedząca na ławce. Plecy dociśnięte do oparcia. Nogi mocno zapierają się o podłogę.
- 2) Unieś ramiona tak, aby hantle znajdowały się na wysokości głowy/barków.
- 3) Palce zwrócone do przodu, łokcie w jednej linii z nadgarstkami.

- Ruch
- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, a następnie unieś ramiona z równoczesnym wyprostem w stawach łokciowych i wyciągnij hantle nad głowę. Ruch odbywa się po trójkątnej, tzn. hantle schodzą się do środka w momencie, gdy są nad głową.
 - 2) Zatrzymaj na chwilę ruch w końcowej fazie, następnie powolnym ruchem opuszczaj hantle, wykonując płynny wydech.
 - 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Stopy mocno wcisnąć w podłogę.
- 2) Łokcie znajdują się pod ciężarem podczas wykonywania ćwiczenia.
- 3) Trzymaj głowę w równej linii z plecami.
- 4) Bądź skoncentrowany.



4. Uginanie przedramion ze sztangą (biceps) – 3 serie x 12-15 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. dwugłowy ramienia,
- m. ramienny.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja stojąca, plecy proste, sztanga trzymana podchwytem.
- 2) Pełne ustabilizowanie łokci, które znajdują się możliwie jak najbliżej tułowia.
- 3) Dłonie rozstawione na szerokość nieco większą niż rozstaw barków.

- Ruch
- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową i przytrzymując ramiona nieruchomo, wykonaj ugięcie ramion w łokciach ze sztangą do momentu szczytowego napięcia bicepsa, w którym sztanga powinna znajdować się na wysokości barków. Utrzymuj stałe napięcie mięśni.
 - 2) Przytrzymaj maksymalnie napięty biceps przez ułamek sekundy, w szczytowym momencie ruchu wykonaj wydech, a następnie powolnym ruchem opuść przedramiona.
 - 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Tempo: 1 sekunda w górę, 2 sekundy w dół.
- 2) Stopy mocno zaparte o podłogę. Zadbaj o zachowanie prostej postawy ciała.
- 3) Napnij mięśnie brzucha i pośladków w celu dodatkowej stabilizacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
- 4) Nie szarp ciężar. Nie odrywaj łokci. Pamiętaj o spokojnym odłożeniu ciężaru.
- 5) Tylko przedramiona są ruchome.
- 6) Bądź skoncentrowany.



5. Prostowanie ramion na wyciągu górnym z linkami (triceps) – 3 serie x 12-15 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:
– m. trójkątowy ramienia.

Pozycja wyjściowa

- 1) Stań przodem do wyciągu. Chwyć za linki.
- 2) Sylwetka wyprostowana, nieznacznie pochylona.
- 3) Łokcie znajdują się blisko tułowia.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech i rozpocznij prostowanie ramion w stawach łokciowych.
- 2) Podczas ruchu utrzymuj ciało nieruchomo, łopatkę mocno ściśniętą, kontynuuj ruch do pełnego wyprustu w stawie łokciowym.
- 3) W momencie maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, a następnie rozpocznij odkładanie ciężaru, wydychając powietrze.

Wskazówki

- 1) Kontroluj ruch podczas trwania ćwiczenia.
- 2) Utrzymuj stabilną sylwetkę, jedyny ruch ma się odbywać w stawach łokciowych.
- 3) Bądź skoncentrowany.



DZIEŃ 2: TRENING DOLNYCH PARTII CIAŁA I CORE

1. Przysiady z hantlami w pozycji front rack – 3 serie x 8-12 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:
– m. czworogłowy uda,
– grupa m. kulszowo-goleniowych,
– m. pośladkowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja stojąca, plecy wyprostowane.
- 2) Hantle trzymane na wysokości klatki piersiowej, oparte na ramionach.
- 3) Stopy ustawione mniej więcej na szerokość barków, skierowane lekko na zewnątrz.
- 4) Klatka piersiowa wypchnięta, łopatkę ściśniętą, brzuch napięty.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową oraz naturalną krzywiznę kręgosłupa, wykonaj płynny i powolny przysiad do pozycji poniżej kąta prostego wraz z powolnym wdechem powietrza.
- 2) Wstań do pozycji wyjściowej, w końcowej fazie ruchu wykonaj wydech. Nie wykonuj przeprostu w stawach kolanowych.

Wskazówki

- 1) Kontroluj ruch siadu.
- 2) Nie bujaj tułowiem (trzymaj tułów stabilnie w jednej linii).
- 3) Głowę trzymaj w równej linii z plecami.
- 4) Wzrok skieruj przed siebie.
- 5) Nie wykonuj kocięgo grzbietu.
- 6) Nie wykonuj przeprostu w kolanach.
- 7) Bądź skoncentrowany.
- 8) Nie prowadź kolan do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz).
- 9) Ciężar ciała rozłóż równomiernie na całych stopach.



2. Zakroki na TRX – 3 serie x 8-12 powtórzeń na stronę

Mięśnie zaangażowane w ruch:
– m. czworogłowy uda,
– m. dwugłowy uda,
– m. pośladkowy,
– m. prosty brzucha.

Pozycja wyjściowa

- 1) Proste plecy, obniżone żebra, napięte mięśnie brzucha oraz pośladki.
- 2) Taśmy TRX utrzymuj na wysokości klatki piersiowej, ramiona lekko ugięte.
- 3) Stopy mniej więcej na szerokość barków (palec stóp na zewnątrz).
- 4) Klatka piersiowa wysunięta do przodu.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj zakrok jedną nogą. Noga wykroczna pozostaje w miejscu, docisnając całą powierzchnię stopy do podłogi. Wyprostowane ramiona, w dłońach taśmy.
- 2) W pozycji wykroczno-zakrocznej ugnij kolana tak, aby w obu uzyskać pełny prosty, kolano nogi zakrocznej nie dotyka podłogi. Nie pochylaj się.
- 3) Wykonując wydech, przenieś ciężar na nogę wykroczną i przez energiczną pracę nóg wróć do pozycji wyjściowej, lekko pomagając sobie pracą ramion.
- 4) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń, po czym zmień nogę zakroczną.



3. Przysiad wykroczny z hantlami – 3 serie x 10-12 powtórzeń na nogę

Mięśnie zaangażowane w ruch:
– m. czworogłowy uda,
– m. pośladkowy,
– grupa m. kulszowo-goleniowych.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja wykroczna, nogi wyprostowane, stopa zakroczna ustawiona w pozycji na palcach.
- 2) Plecy wyprostowane, łopatkę ściśniętą.
- 3) Hantle w dłońach, ramiona spoczywają swobodnie wzdłuż tułowia.
- 4) Mięsień brzucha napięty.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową i naturalną krzywiznę kręgosłupa, wykonaj głęboki wdech do przepony, ugnij kolana tak, aby utrzymać ciało w jednej linii.
- 2) Ruch kontynuuj do momentu, aż kolano nogi zakrocznej znajdzie się tuż nad podłogą lub gdy poczujesz bardzo mocne rozciąganie nogi zakrocznej.
- 3) Kontroluj biodra, aby cały czas poruszały się w jednej linii.
- 4) Wraz z wydechem wykonaj wyprust w stawach kolanowych i wróć do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

- 1) Nie pochylaj ciała do przodu podczas wykonywania ćwiczenia.
- 2) Pilnuj, aby stopa nogi wykrocznej była cała docisnięta do podłogi.
- 3) Pamiętaj o utrzymaniu wyprostowanej sylwetki i napięciu mięśni brzucha.
- 4) Kontroluj oddech podczas wykonywania ćwiczenia.
- 5) Nie prowadź kolana do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz).
- 6) Nie spiesz się podczas wykonywania ćwiczenia, zbyt szybkie wykonanie jest błędem technicznym.



4. Uniesienie nóg w leżeniu – 3 serie

x 12-15 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- a) główne:
 - m. dwugłowy uda,
 - m. półścięgnisty,
 - m. półbłoniasty;
- b) pomocnicze:
 - m. brzuchaty,
 - m. podkolanowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Zajmij miejsce na maszynie, dostosowując ją do swojego wzrostu.
- 2) Kończyny dolne wyprostowane, wałek maszyny znajduje się kilka centymetrów poniżej łokci.
- 3) Chwyć za uchwyty znajdujące się po bokach siedziska.

Ruch (leżąc)

- 1) Ustaw miednicę w pozycji neutralnej i zegnij stopy grzbietowo (palcie stóp na siebie).
- 2) Wraz z wydechem powietrza ugnij kończyny dolne, przeciągając wałek maszyny jak najdalej w stronę ud.
- 3) Utrzymuj tułów nieruchomo, postaraj się utrzymać nogi w pozycji maksymalnego napięcia mięśni przez ułamek sekundy.
- 4) Zegnij stopy podeszwowo (palcie stóp od siebie).
- 5) Następnie wraz z wdechem powolnym tempem wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch.
- 6) Powtarzaj ruch wyznaczoną ilość razy.

Wskazówki

- 1) Utrzymuj spokojne tempo pracy.
- 2) Unikaj szarpnięcia ciężaru.
- 3) Bądź skoncentrowany.
- 4) Obciążenie dobieraj z głową.
- 5) Nie odrywaj pleców od oparcia.
- 6) Postaraj się zachować napięcie mięśnie brzucha.



5. Plank (deska) – 3 serie po 30-60 sekund

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośne brzucha,
- m. core,
- m. ramion,
- m. grzbietu,
- m. pośladkowe,
- m. czworogłowe uda.

Pozycja wyjściowa

- 1) Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złożone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem – równoległe do podłoża.
- 2) Zbliź łopatki do siebie i ściągaj je. Wciągnij brzuch, pępek zbliź do kręgosłupa, napnij mięśnie brzucha i pośladki. Wzrok skieruj w przód.

Ruch

- 1) Utrzymuj prawidłową pozycję wyjściową, napięcie mięśni brzucha, nóg i pośladków.
- 2) Oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj powietrza. Postaraj się wytrzymać jak najdłużej.

Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha i pośladków powinny być napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Dolny odcinek pleców nie powinien być nadmiernie wygięty.
- 3) Oddychaj podczas utrzymywania izometrycznego skurczu.
- 4) W celu zwiększenia intensywności ćwiczenia unieś nieznacznie jedną nogę lub użyj obciążenia.



DZIEŃ 3:

TRENING CAŁOŚCIOWY (FULL BODY)

1. Wyciskanie hantli wąskim chwytem neutralnym na ławeczce płaskiej 3 serie x 8-12 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. piersiowy większy,
- m. trójgłowy ramienia,
- m. naramienny przedni.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na ławce poziomej.
- 2) Sztangielki uniesione, ramiona ustawione na szerokość barków, prostopadłe do podłogi.
- 3) Nadgarstki odwrócone tak, aby kciuki były skierowane w stronę głowy (chwył młotkowy/neutralny).

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, powolnym ruchem opuść sztangielki w okolice środkowej części klatki piersiowej. Przy opuszczaniu wykonaj wdech.
- 2) Następnie rozpocznij wyciskanie ciężaru, w końcowej fazie ruchu wykonaj wydech.
- 3) W najwyższym punkcie zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, po czym rozpocznij opuszczanie hantli połączone z wdechem.
- 4) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Tempo opuszczania sztangielek powinno być dwa razy wolniejsze niż tempo wyciskania.
- 2) Utrzymuj stałe napięcie mięśni.
- 3) Dbaj o staw łokciowy, nie doprowadzaj do przeprostu ramienia pod ciężarem.
- 4) Skup się na prawidłowym oddychaniu.
- 5) Przy wyciskaniu dużych ciężarów poproś o pomoc i asekurację.



2. Wiosłowanie hantlą w podporze – 3 serie x 10-12 powtórzeń na stronę

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. najszerszy grzbietu,
- m. obły większy,
- m. naramienny tylny,
- m. czworoboczny,
- m. równoległoboczny.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja wycieczna przed ławką lub innym miejscem podporu.
- 2) Ręka oparta o podwyższenie.
- 3) Plecy proste, hantla w dłoni, ramię skierowane w dół.

Ruch

- 1) Utrzymuj prawidłową pozycję ciała i wykonaj wdech, a następnie przyciągnij sztangielkę pionowo w górę, kierując ją w stronę biodra, jednocześnie maksymalnie zbliżając łopatkę do kręgosłupa i w dół.
- 2) Kontynuuj ruch do momentu, w którym sztangielka będzie znajdowała się na wysokości biodra, a plecy uzyskają sztywne napięcie.
- 3) Utrzymaj napięcie przez ułamek sekundy.
- 4) Ruch opuszczania wykonaj zdecydowanie wolniej niż podnoszenia, zrób wydech

Wskazówki

- 1) Postaraj się zachować proste plecy podczas wykonywania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli, z pełnym wyciuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Skoncentruj się na tym, aby ruch następował poprzez napięcie mięśni pleców, a nie ramion.
- 4) Nie szarp ciężaru, ogranicz dodatkowe ruchy ciała do minimum.
- 5) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.
- 6) Zbyt szybkie wykonywanie ćwiczenia jest błędem technicznym.



3. Wypychanie nogami na suwnicy - 3 serie x 8-12 powtórzeń na nogę

Mięśnie zaangażowane w ruch:

a) główne:

- m. czworogłowy uda,
- m. dwugłowy uda;

b) pomocnicze:

- m. pośladkowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja siedząca w siedzisku suwnicy.
- 2) Plecy oraz głowa cały czas przylegają do oparcia maszyny.
- 3) Dłonie z boku na uchwytach maszyny.
- 4) Nogi nieco szerzej od szerokości barków.
- 5) Palce stóp skierowane lekko na zewnątrz.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wolno opuszczaj ciężar mniej więcej do kąta prostego w stawie kolanowym, pamiętaj o wdechu powietrza.
- 2) Wykonując wydech, prostuj stawy kolanowe, wypychając ciężar, jednak bez przeprostu w kolanach.
- 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Plecy cały czas przylegają do oparcia maszyny.
- 2) Nie wykonuj przeprostu w kolanach.
- 3) Powolnym i kontrolowanym ruchem opuszczaj ciężar.
- 4) Głowę trzymaj w równej linii z plecami.
- 5) Wzrok kieruj przed siebie.
- 6) Pamiętaj o stałym napięciu mięśnia.
- 7) Bądź skoncentrowany.



4. Przyciąganie liny z wyciągu do twarzy (face pull) - 3 serie x 12-15 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. naramienny tylny,
- m. podgrzebieniowy,
- m. obły mniejszy,
- m. czworoboczny.

Pozycja wyjściowa

- 1) Stań na wprost wyciągu.
- 2) Stopy ustaw w lekkim rozkroku, plecy proste.
- 3) Złap oburącz za grubą linę do ćwiczeń.
- 4) Unieś ramiona przed siebie, łokcie są skierowane na zewnątrz.
- 5) Utrzymuj brzuch w stałym napięciu.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj wdech, a następnie opuść łopatkę oraz zbliż je do kregosłupa.
- 2) Następnie przyciągnij linę w kierunku twarzy, kierując łokcie na boki; pilnuj, aby barki się nie unosiły.
- 3) Kontynuuj ruch, dopóki łokcie nie przekroczą linii barków, a środek rami będzie znajdować się przy twarzy.
- 4) W pozycji maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch.
- 5) Wróć do pozycji wyjściowej, wypuszczając powietrze.

Wskazówki

- 1) Pamiętaj, aby zawsze ustawić łopatkę w prawidłowej pozycji.
- 2) Podczas ruchu nie odchylaj ciała.
- 3) Trzymaj ramiona poziomo, prostopadłe do tułowia, a równoległe do podłogi.
- 4) Bądź skoncentrowany.
- 5) Dobierz ciężar tak, aby wykonywać ćwiczenie poprawnie technicznie.
- 6) Nie spiesz się podczas wykonywania tego ćwiczenia, zbyt szybkie wykonanie jest błędem technicznym.



5. dead bug - nogi proste - 3 serie x 15-20 powtórzeń

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośny.

Pozycja wyjściowa

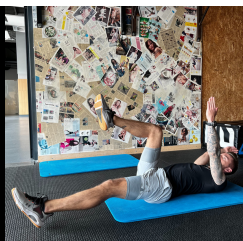
- 1) Pozycja leżąca na plecach.
- 2) Nogi lekko ugięte w kolanach lub proste, ramiona wyprostowane, skierowane przed siebie.

Ruch

- 1) Spokojnym, kontrolowanym ruchem opuść przeciwne kończyny do podłogi, stale utrzymując napięcie.
- 2) Utrzymaj kończyny w dolnej pozycji przez sekundę.
- 3) Następnie zdecydowanym ruchem wróć do pozycji wyjściowej.
- 4) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli, z pełnym wyciśnięciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 4) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.
- 5) Zbyt szybkie wykonywanie ćwiczenia jest błędem technicznym.



jeśli potrzebujesz
indywidualnego Planu
treningowy dopasowanego
do twoich potrzeb

Napisz już dziś!!!



Trenermariusz@interia.pl



Herosi_Formy

