

PLAN TRENINGOWY

1.	Przysiad (3x10-12)	Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość bioder, ustaw je równolegle lub delikatnie na zewnątrz. Plecy wyprostowane, brzuch lekko napięty, ramiona wzdłuż tułowia lub wyciągnięte przed siebie. Pozycja końcowa: Biodra cofnięte, kolana ugięte, ciężar ciała na całych stopach. Plecy proste, klatka piersiowa otwarta. Skup się na: • cofnięciu bioder, jak do siadania • kolanach prowadzonych w linii stóp • prostych plecach i napiętym brzuchu Oddech: wdech – schodząc w dół wydech – wracając do góry
2.	Wspięcia na palce w pozycji stojącej (3x20)	Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość bioder, dłonie oparte o biodra lub krzesło dla równowagi. Pozycja końcowa: Uniesione pięty, ciężar ciała na palcach stóp, sylwetka wyprostowana. Skup się na: • równomiernym dociśnięciu palców do podłoża • wydłużeniu sylwetki • stabilnej pozycji Oddech: wdech – ruch opuszczania pięt do podłogi wydech – wspięcie na palce

3.	Mostek biodrowy (3x15)	Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem na macie, kolana ugięte, stopy na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia. Pozycja końcowa: Biodra uniesione, tułów tworzy linię prostą od kolan do barków, pośladki napięte. Skup się na: • napięciu pośladków • spokojnym unoszeniu bioder • stabilnej miednicy Oddech: wdech – opuszczając biodra wydech – unosząc biodra
4.	Bird dog (3x10 na stronę)	Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, plecy wyprostowane. Pozycja końcowa: Jednocześnie wyprostowana przeciwna ręka i noga, tułów stabilny, wzrok skierowany w dół. Skup się na: • stabilnym tułowie • braku kołysania biodrami • długiej linii ręka–noga Oddech: wdech – opuszczając rękę i nogę wydech – unosząc rękę i nogę
5.	Pompka na kolanach na macie (3x10-12)	Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, kolana na macie, dłonie pod barkami, ciało w linii prostej. Pozycja końcowa: Łokcie ugięte, klatka piersiowa zbliżona do maty, brzuch napięty. Skup się na: • napiętym brzuchu • łokciach blisko tułowia • długiej linii ciała Oddech: wdech – opuszczając klatkę wydech – wypychając się w górę

6.	Plank na kolanach na macie (3x45s)	Pozycja wyjściowa: Podpór przodem na przedramionach, kolana na macie, barki nad łokciami. Pozycja końcowa: Ciało w jednej linii od kolan do głowy, brzuch i pośladki napięte. Skup się na: • napięciu brzucha i pośladków • spokojnym oddechu • nieopadaniu bioder Oddech: oddychaj spokojnie, bez wstrzymywania (długi wydech pomaga utrzymać napięcie)
7.	Wznosy barków bokiem (3x12-15)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, hantle w dłoniach, ręce wzdłuż tułowia, barki opuszczone. Pozycja końcowa: Ramiona uniesione bokiem do wysokości barków, łokcie lekko ugięte. Skup się na: • opuszczonych barkach • wolnym ruchu • kontroli ciężaru Oddech: wdech – opuszczając ramiona wydech – unosząc ramiona
8.	Martwy robak (3x8-10 na stronę)	Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wyprostowane w górze, biodra i kolana ugięte do 90°. Pozycja końcowa: Przeciwna ręka i noga opuszczone w kierunku podłogi, odcinek lędźwiowy dociśnięty do maty. Skup się na: • dociśnięciu pleców do maty • napięciu brzucha • wolnym, kontrolowanym ruchu Oddech: wdech – unosząc rękę i nogę wydech – opuszczając rękę i nogę

Prezentowany zestaw ćwiczeń ma charakter wyłącznie informacyjny i stanowi propozycję ogólnej aktywności ruchowej. Nie jest on indywidualnym planem treningowym ani poradą medyczną.

Każdy trening powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości, stanu zdrowia oraz kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. W przypadku jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych, urazów, chorób przewlekłych lub wątpliwości co do możliwości wykonywania ćwiczeń, zaleca się wcześniejszą konsultację z lekarzem lub wykwalifikowanym trenerem.

Ćwiczenia najlepiej wykonywać pod okiem profesjonalnego instruktora, który zadba o prawidłową technikę i bezpieczeństwo. Gość wykonuje ćwiczenia na własną odpowiedzialność.