

PLAN TRENINGOWY

1.	Zakrok (3x10 na stronę)	Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, stopy na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia. Pozycja końcowa: Jedna noga cofnięta z ugiętym kolaniem blisko podłoża, druga noga ugięta w kolanie 90°, tułów wyprostowany. Skup się na: • stabilnym tułowi • dociążeniu przedniej nogi • kontrolowanym zejściu kolana w dół Oddech: wdech – schodząc w dół wydech – wracając do góry
2.	Krzeselko przy ścianie (3x45s)	Pozycja wyjściowa: Plecy oparte o ścianę, stopy wysunięte lekko do przodu. Pozycja końcowa: Kolana ugięte do ok. 90°, plecy i głowa oparte o ścianę. Skup się na: • docisku pleców do ściany • spokojnym oddechu • równych kolanach Oddech: oddychaj spokojnie (długi wydech pomaga wytrzymać pozycję)

3.	Wznosy bioder ze złączonymi stopami (3x12-15)	Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy złączone częścią podeszwową, ręce na macie. Pozycja końcowa: Biodra uniesione, pośladki napięte, kolana skierowane na zewnątrz. Skup się na: • pracy pośladków • otwieraniu kolan na zewnątrz • stabilnej miednicy Oddech: wdech – opuszczając biodra wydech – unosząc biodra
4.	Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia (3x12-15)	Pozycja wyjściowa: Stój w lekkim rozkroku, tułów pochylony równolegle do podłogi, plecy proste, hantle w dłoniach. Pozycja końcowa: Hantle przyciągnięte do tułowia, łopatki ściągnięte. Skup się na: • prostych plecach • ściąganiu łopatek • prowadzeniu łokci w tył Oddech: wdech – opuszczając hantle wydech – przyciągając do tułowia
5.	Pompka na krześle (3x10)	Pozycja wyjściowa: Dłonie na krawędzi krzesła, ciało w linii prostej, stopy na podłodze. Pozycja końcowa: Łokcie ugięte, klatka piersiowa zbliżona do krzesła. Skup się na: • napiętym brzuchu • stabilnych barkach • kontrolowanym ruchu Oddech: wdech – schodząc w dół wydech – wypychając się w górę

6.	Uginanie ramion z hantlami chwytem młotkowym (3x15 na stronę)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, hantle w dłoniach, kciuki skierowane do przodu. Pozycja końcowa: Hantle uniesione w kierunku barków, łokcie blisko tułowia. Skup się na: • pracy szybszym ruchem wykonanym do góry • dociskaniu łokci do tułowia • wolnym opuszczaniu Oddech: wdech – opuszczając hantle wydech – unosząc hantle
7.	Wyciskanie hantli nad głową stojąc (3x45s)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, hantle w dłoniach na wysokości uszu. Pozycja końcowa: Uniesienie hantli nad głowę do wyprostu w stawie łokciowym. Skup się na: • napięciu brzucha • szybszym ruchu wykonanym do góry • stabilnej postawie Oddech: wdech – unosząc ramiona nad głowę wydech – opuszczając ramiona do pozycji wyjściowej
8.	Unoszenie kolan do klatki w oparciu o krzesło (3x45s)	Pozycja wyjściowa: Stój przodem do krzesła, dłonie oparte o oparcie. Pozycja końcowa: Kolana uniesione w stronę klatki piersiowej, tułów wyprostowany. Skup się na: • napięciu brzucha • stabilnych ramionach • prostych plecach Oddech: wdech – opuszczając nogi wydech – unosząc kolana

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.