

PLAN TRENINGOWY

1.	Przysiad sumo (3x12-15)	Pozycja wyjściowa: Stój szeroko, stopy skierowane na zewnątrz, plecy proste. Pozycja końcowa: Biodra opuszczone w dół, kolana prowadzone na zewnątrz. Skup się na: • prowadzeniu kolan na zewnątrz • napięciu pośladków • prostych plecach Oddech: wdech – w dół wydech – w górę
2.	Wykrok boczny (3x na stronę)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, stopy razem. Pozycja końcowa: Jedna noga wykroczna ugięta, druga wyprostowana, biodra cofnięte. Skup się na: • cofnięciu bioder • rozciąganiu wewnętrznej strony uda • stabilnym tułowiu Oddech: wdech – zejście w dół wydech – powrót do pozycji wyjściowej

3.	Wykrok (3x10-12 na stronę)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, stopy na szerokość bioder. Pozycja końcowa: Wykonaj krok do przodu uginając kolana do 90°, druga z tyłu, tułów wyprostowany. Skup się na: • równowadze • wyprostowanej sylwetce • pracy nóg Oddech: wdech – w dół wydech – w górę
4.	Ściąganie łopatek w leżeniu na brzuchu (3x30-45s)	Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie. Pozycja końcowa: Ramiona uniesione, łopatki ściągnięte, klatka lekko uniesiona. Skup się na: • pracy między łopatkami • braku unoszenia barków • płynnym ruchu Oddech: wdech – prostując ramiona wydech – uginając ramiona
5.	Rozpiętki z hantlami leżąc (3x15)	Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, hantle nad klatką piersiową, ramiona lekko ugięte. Pozycja końcowa: Ramiona opuszczone szeroko, łokcie miękkie, klatka otwarta. Skup się na: • otwieraniu klatki piersiowej • lekko ugiętych łokciach • kontroli ruchu Oddech: wdech – opuszczając ramiona wydech – unosząc ramiona

6.	Triceps z hantlami leżąc (3x12-16)	Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, hantle nad barkami z dłońmi skierowanymi do sufitu, ramiona ustawione prostopadle do podłoża. Pozycja końcowa: Łokcie ugięte, hantle opuszczone w kierunku czoła. Skup się na: • nieruchomych ramionach • kierowaniu łokci do wewnątrz • wolnym opuszczaniu Oddech: wdech – opuszczając hantle wydech – prostując ramiona
7.	Wznosy ramion do przodu (3x12-15)	Pozycja wyjściowa: Stój prosto, ramiona opuszczone wzdłuż ciała, hantle na wysokości bioder. Pozycja końcowa: Ramiona uniesione na wysokość barków, brzuch napięty. Skup się na: • napiętym brzuchu • stabilnych barkach • płynnym ruchu Oddech: wdech – opuszczając ramiona wydech – unosząc ramiona
8.	Spięcia brzucha z ruchem skrętnym (3x30-45s)	Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, ręce wyprostowane. Pozycja końcowa: Uniesiony tułów, dłoń skierowana do przeciwnej nogi. Skup się na: • skręcie tułowia • pracy mięśni brzucha • spokojnym tempie • możliwie wysokim uniesieniu tułowia Oddech: wdech – opuszczając tułów wydech – unosząc się do skrętu

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.