



ROZGRZEWKĄ

To moje ulubione ćwiczenia rozgrzewkowe.
Powtarzaj je przed każdym treningiem, następnie zanim
przejdiesz do części głównej, maszeruj 10 minut spokojnym tempem.

10 X KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD

I

10 X W TYŁ OBUSTRONNIE

10 X KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD

I **10 X** W TYŁ NAPRZEMIENNIE

10 X NAPRZEMIENNE WYMACHY RAMION W
PRZÓD I W TYŁ

10 X NAPRZEMIENNE WYMACHY RAMION W
PRZÓD I W TYŁ Z UNOSZENIEM KOLAN

10 X NAPRZEMIENNE WYMACHY RAMION
Z KOPNIĘCIEM PIĘTAMI DO POŚLADKÓW

10 X KRĄŻENIA RAMION PRZED KLATKĄ
PIERSIOWĄ A'LA WIOSŁOWANIE

10 X WYMACHY RAMION NA BOKI Z
PRZEKŁADANIEM KIJKÓW PRZED KLATKĄ
PIERSIOWĄ

10 X WYMACHY NOGI W PRZÓD I W TYŁ

15 SEKUND MARSZU W MIEJSCU NA PALCACH

15 SEKUND WSPIĘCIA NA PALCE I NA PIĘTY

10 X PRZYSIAD

10 X KRĄŻENIA KIJAMI DOOKOŁA CIAŁA: PRZY
ZIEMI, BOKIEM I NAD GŁOWĄ



PROPOZYCJA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH



PRZYSIADY Z UNIESIENIEM KOLANA DO ŁOKCIA



PRZYSIADY POŁĄCZONE Z UNOSZENIEM NOGI W TYŁ



ROZCIĄGANIE

Poniższy zestaw ćwiczeń wykonaj po każdym treningu.
Każde ćwiczenie 20 - 30 sekund x 2



1 MIĘŚNIE TYLNE ŁYDEK

noga prosta w kolanie, palce przyciągaj do góry, piętę ciśnij w podłoże

2 PRZEDNIE PASMO MIĘŚNI NÓG

połóż całą nogę płasko na ziemi, biodra wypychaj w przód



3 CZWOROGŁOWY UDA

chwyć stopę i przyciągnij ją mocno do pośladka, kolano utrzymaj przy kolanie, biodra wypychaj w przód

4 MIĘŚNIE POŚLADKOWE

załóż jedną stopę na drugie kolano i wykonaj półprzysiad



5 MIĘŚNIE GRZBIETU I RAMION

wykonaj opad tułowia z ramionami zawieszonymi na kijach po chwili jedno ramię przyciągnij do tułowia i cały ciężar przenieś na wyprostowany bok



6 MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

przenieś wyprostowane ramiona jak najdalej w tył nad głowę

