

Witam!

Kolejne, 4 spotkanie z doskonaleniem swoich cech motorycznych, przede wszystkim siły, ale nie tylko. Dzisiaj 2 zestawy ćwiczeń dla urozmaicenia.

A1: Pompki klasyczne -4 serie po 5 razy

B1: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu podchwyt - 4 serie po 5 razy

C1: Przysiad / Głęboki przysiad - 4 serie po 10 razy

D1: Spięcia brzucha w leżeniu - 4 serie po 5 razy

A3: Pike push-up Opieramy dłonie o podłogę na szerokości barków, biodra zgięte pod kątem 90o, pośladki wysoko w górze, nogi wyprostowane, stopy przysunięte w stronę dłoni.

Uginamy ramiona do momentu, gdy nasza głowa dotknie do podłogi i powracamy do pozycji wyjściowej - 4 serie po 5 razy

B3: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu wąski nachwyt - 4 serie po 5 razy

C3: Unoszenie bioder w leżeniu na plecach 4 serie po 5 razy

D3: Plank, tzw deska - 4 serie po 30 sek

I drugi zestaw:

A2: Pompki szerokie 4 serie po 5 razy

B2: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu szeroki nachwyt 4 serie po 5 razy

C2: Wykroki 4 serie po 5 razy

D2: Mountain Climbers (Wspinaczka górską) Pozycja wyjściowa jak do pompek.

Wykonujemy naprzemienne ugięcia nóg przyciągając kolana do klatki piersiowej - 4 serie po 5 razy

A4: Dipy na krześle. Stań tyłem do krzesła, kucając oprzyj dłonie o jego przednią krawędź.

Nogi wyprostowane w kolanach wysuń do przodu tak, by podczas uginania łokci pięty spoczywały w tym samym miejscu. Uginamy ramiona do momentu powstania kąta 90o w łokciach - 4 serie po 5 razy

B4: Superman Kładziemy się na brzuchu, nogi wyprostowane trzymamy razem, ręce skierowane do przodu, jednocześnie unosimy tyłów i nogi do góry. Jedynie biodra dotykają do podłogi. Wytrzymujemy tak 5 sekund. 8 razy

C4: Wspięcia na palce jednej nogi - 4 serie po 15 razy

D4: Skręty tułowia z unoszeniem nóg - 4 serie po 5 razy

Pozdrawiam AW

