

Kalistenika - to ćwiczenia z masą własnego ciała. Brak dodatkowych przyrządów nie oznacza jednak, że technika wykonywania ćwiczeń się nie liczy. Czasem nieznaczące błędy potrafią znacznie obniżyć skuteczność wysiłku, a nawet doprowadzić do przeciążeń i kontuzji. Wystarczy tylko 6 ćwiczeń kalistenicznych, aby skutecznie wzmocnić i wyrzeźbić wszystkie partie ciała.

Rozgrzewka: Bieg w miejscu-2 min, pajacyki (30 sek), bieg bokserski (bieg w miejscu, ręce jakbyśmy uderzali ciosami prostymi-30 sek),, skip C (pięty o pośladki-30 sekund), skip A (kolana wysoko-30 sekund), Następnie warto przejść do ćwiczeń rozciągających takich jak koci grzbiet, siad płotkarski.

Po takiej rozgrzewce można przejść do treningu właściwego:

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

-przysiady + wykroki w przód Naprzemiennie wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga lekko ugięta skierowana w tył. Ćwiczenie można wykonywać: z powrotem do pozycji stojącej, z przeskokami (raz jedna noga, raz druga) lub w formie ciągłego marszu.

powtórzeń-6, serii 6

-Plank czyli deska, a inaczej: podpór przodem na przedramionach. Jest to ćwiczenie izometryczne, pięknie modelujące mięśnie brzucha.

powtórzeń-6, serii-6

-pompki damskie, czyli pompki wykonywane na kolanach, mogą dać ci efekty w postaci wzmocnienia mięśni klatki piersiowej, rąk, brzucha i pośladków

powtórzeń-6, serii-6

-brzuszki skośne

Przyjmij pozycję wyjściową taką jak do brzuszków prostych. Stopę jednej nogi oprzyj o kolano drugiej. Z wydechem zrób spięcie odrywając łopatki od podłogi i jednocześnie skręć tułów tak, aby dotknąć łokciem przeciwległego kolana (czyli tego uniesionego wyżej). Przy wdechu opuść tułów. Pamiętaj o odcinku lędźwiowym, który ma być przyklejony do podłoża, i o stałym napięciu mięśni brzucha.

powtórzeń-6, serii-6

Za tydzień kolejny zestaw.

Pozdrawiam AW