



TRENING ŁĄCZONY – DLA POCZĄTKUJĄCYCH

- | | |
|--|---|
| 1. Pompki na poręczach ¹ | – 3 serie po 5 powtórzeń, |
| 2. Pompki ² | – 3 serie po 10 powtórzeń, |
| 3. Pompki na rękach ³ | – 2 serie po 10 powtórzeń, |
| 4. Podciąganie ⁴ | – 3 serie po 5 powtórzeń, |
| 5. Przysiad na jednej nodze ⁵ | – 3 serie po 5 powtórzeń (* na jedną nogę), |
| 6. Wysoki w górę do przysiadu ⁶ | – 3 serie po 10 powtórzeń, |
| 7. Brzuchy ⁷ | – 3 serie po 15 powtórzeń, |
| 8. Grzbiet ⁸ | – 3 serie po 10 powtórzeń, |
| 9. Kark ⁹ | |

¹ Głowa pochylona lekko do przodu, nogi podkurczone do tyłu, wykonywać pełny i głęboki zakres ruchu.

* Można wykorzystać do tego ćwiczenia dwa krzesła albo jedno krzesło i parapet, dwie ławki obok siebie.

² Szeroki rozstaw rąk. Nogi i ręce na podwyższeniu (np. książki, kamienie, pieńki drzew). Pełny i głęboki zakres ruchu.

³ Stopy zahaczyć o wysokie podwyższenie (może być parapet, drabinki, oparcie ławki) zgięte w kolanach, tyłek wypięty, ręce szerzej niż wysokość barków położyć na ziemi - pompujemy głęboko i do wyprostu ramion.

⁴ Pociąganie podchwytem (kciuki na zewnątrz). Jeżeli nie można wykonać żadnego powtórzenia – to krzesło pod drążek i powoli opuszczać się a podciągać się odbijając się z krzesła.

⁵ Ręce oprzeć o framugę drzwi, dwa słupy. Jedna noga wysunięta w przód a na drugiej robimy przysiad. Kto nie może pełnego to wykonuje półprzysiad.

⁶ Ręce z tyłu, złączone na grzbiecie. Wyskok w górę i opad do przysiadu.

⁷ Położyć się na plecach, stopy na ziemi, wykonywać skłon do kolan i powrót do pozycji leżącej. Pamiętać o pełnym ruchu.

⁸ Położyć się na brzuch, nogi złączone, ręce wyciągnąć przed siebie, zgąć w łokciach. Unosimy na raz nogi i ręce w górę.

⁹ Kładziemy się na podwyższeniu na plecach (może być ławka, łóżko) głowa i szyja wystaje. Robimy ruch szyją na „tak” (do lekkiego zmęczenia) a potem na „nie” (też do poczucia lekkiego zmęczenia). Ilość powtórzeń zależy od predyspozycji indywidualnej osoby (około 15 powtórzeń na 1 ruch).