Ćwiczenia dla Juliana K i Krzysztofa W

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

**Jak ćwiczyć?**

**Proponowane ćwiczenia możesz wykonywać jedno po drugim w ramach treningu ogólnorozwojowego.**

**Zasady są następujące: każde ćwiczenie powtórz 12 razy (przy podziale na strony po 12 razy na każdą stronę). Trening wykonuj 2 razy w tygodniu, między poszczególnymi treningami zachowuj przynajmniej 1 dzień przerwy.**

**Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem i rozciągnięciu mięśni po skończonym wysiłku - to bardzo ważne! Jeśli nie rozciągniesz mięśni, pozostaną spięte i nie odczujesz ulgi w dolegliwościach bólowych. Możesz też bardziej odczuwać zakwasy.**

Ćwiczenie 1.

Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

Ćwiczenie 2.

Połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłoże i uginając łokcie

 ściągaj dłonie do tyłu. To ci się przyda

Ćwiczenie 3.

Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możesz trzymać butelki z wodą.

Ćwiczenie 4.

Zrób deskę na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

Ćwiczenie 5.

Połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie

Ćwiczenie 6.

Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

Ćwiczenie 7.

Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji startowej.

Ćwiczenie 8.

Zrób plank (deskę). Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym.

Rób 2x w tygodniu trening w miarę swoich możliwości.

Zbigniew Ceranka