



# Trening Obwodowy

## JAK WYKONAĆ?

stań prosto, jedna noga z przodu, ręce wyprostowane w poziomie, tułów prosto. Zegnij nogi zachowując na ile to możliwe wyprostowany tułów. Podczas wykroku udo z przodu schodzi do poziomu i musi utrzymać równowagę; kolano jest w jednej linii ze stopą; drugie kolano nie dotyka podłogi. Wróć do pozycji wyjściowej, podnosząc się do góry, wciskając pięty w podłogę, i zrób wydech. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.

**1. WYKROKI**- ćwiczenie mięśnia czworogłowego uda, pośladków i mięśni goleniowo-kulszowych

## 2. WZMACNIANIE POŚLADKÓW W KŁĘKU- umięśnienie pośladków

### **SPOSÓB WYKONANIA:**

przyjmij pozycję klęk podparty (na kolanach, oparte o podłogę dłonie pod barkami). Następnie unieś lewą nogę tak, aby utworzyła z tułowiem linię prostą. Zegnij nogę w kolanie i unieś stopę w stronę klatki (bez zaokrąglania pleców). Powtórz ruch bez dotykania nogą do podłogi.

# 3. UGINANANIE RAMION Z HANTLAMI NAPRZEMIENNIE + SPRINT W MIEJSCU

## wykonanie

Stań w rozkroku, trzymając w dłoniach hantle uginaj ręce według instrukcji na obrazku. Dodatkowo w czasie unoszenia rąk z hantlami, wykonaj sprint w miejscu.

## **4. BRZUSZKI Z UNOSZENIEM TUŁOWIA**

Pozycja wyjściowa to leżenie na plecach z ugiętymi nogami. Unieś ugiętą nogę naprzemiennie lewą nogę i unieś tułów z prawą ręką, a następnie prawą nogę z lewą ręką.



## 5. WEJŚCIE I ZEJŚCIE Z UŻYCIEM PODWYŻSZENIA

wejście i zejście na podwyższenie (możesz do tego służyć kanapa, skrzynka, czy też krzesło) zaczynając raz prawą raz lewą nogą.

## **6. PRZYSIAD Z WYSKOKIEM**

**Stań w rozkroku,  
wykonaj przysiad, a  
następnie wyskok.  
Powtarzając to  
kilkanaście razy.**

## **7. DESKA z odrywaniem rąk do ramienia**

Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha. Następnie naprzemiennie oderwij rękę od podłoża i unieś do ramienia (prawa ręka do lewego ramienia i na odwrót).



## 8. PAJACYK NA SKAKANCE

Każdy przeskok to zmiana ułożenia stóp: od stóp razem do opcji bardzo szerokiej.

# 9. PRZYSIAD Z UŻYCIEM PIŁKI

## KROK 1

Stań z piłką  
gimnastyczną  
przyciśniętą do ściany  
za plecami. Twoje stopy  
powinny znajdować się  
nieznacznie przed tobą i  
być rozstawione na  
szerokość barków.

## KROK 2

Wykonaj przysiad,  
trzymając pięty płasko i  
kolana na zewnątrz, aby  
piłka gimnastyczna  
toczyła się w górę  
twoich pleców.  
Wyciągnij ramiona do  
przodu dla równowagi.  
Wstań.

## 10. WYCISKANIE PIŁKI LEKARSKIEJ DO GÓRY+PRZYSIAD

**KONIEC!**