

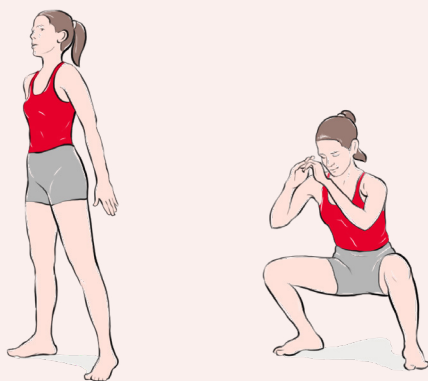
Ćwiczenia w domu dla początkujących

Efektywny trening całego ciała

Zanim zaczniesz trening pamiętaj o rozgrzewce (np. potruchtaj chwilę w miejscu i zrób 20 pajacyków).

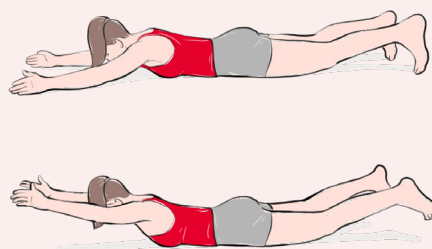
Wraz z rosnącym stopniem zaawansowania możesz zwiększyć ilość powtórzeń każdego ćwiczenia.

20 x przysiadów



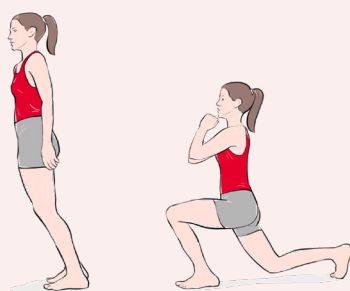
- ✓ Stań w rozkroku na szerokość ramion i wyprostuj plecy.
- ✓ Ugnij kolana, pośladki skieruj do tyłu
- ✓ Wstań i powtórz.

20 x wznosów ramion w leżeniu na brzuchu



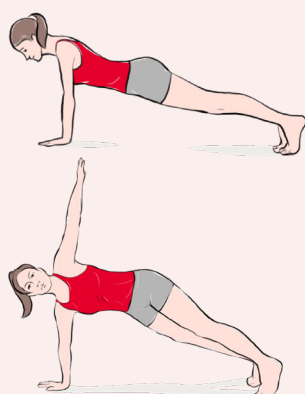
- ✓ Połóż się na brzuchu, wyciągnij ramiona do przodu, wzrok skieruj w dół
- ✓ Napnij ciało
- ✓ Unieś równocześnie ramiona i nogi
- ✓ Utrzymaj pozycję przez chwilę, następnie opuść

20 x wykroków (po 10 na stronę)



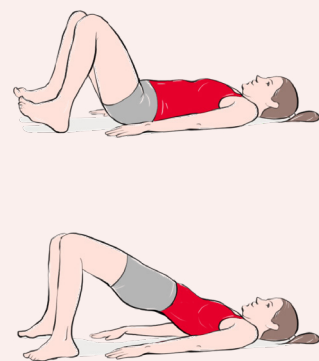
- ✓ Stań w rozkroku na szerokość bioder
- ✓ Wystaw stopę o krok do przodu
- ✓ Przenieś ciężar ciała na przednią nogę
- ✓ Kolano z tyłu trzymaj nisko nad ziemią
- ✓ Wstań i powtórz.

20 x rotacji z pozycji deski (po 10 na stronę)



- ✓ Wykonaj pozycję deski z prostymi ramionami i plecami
- ✓ Obróć ciało tak, by z prostymi plecami oprzeć się na jednej ręce
- ✓ Zmień stronę.

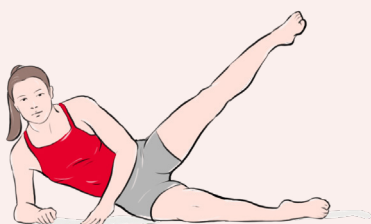
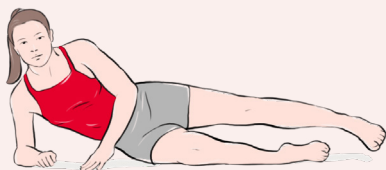
20 x uniesień bioder



- ✓ W leżeniu na plecach ugnij nogi w kolanach – postaraj się zachować kąt 90 stopni
- ✓ Unieś biodra do góry
- ✓ Utrzymaj pozycję przez chwilę, a następnie powoli opuść w dół.

Więcej informacji i wskazówek na temat treningów we własnych czterech ścianach znajdziesz w naszym artykule „Ćwiczenia w domu”.

**30 x unoszenie nóg w leżeniu bokiem
(po 15 na stronę)**



- ✓ Połóż się na boku i podeprzyj na łokciu
- ✓ Powoli podnieś górną nogę (maksymalnie do kąta 45 stopni)
- ✓ Utrzymaj pozycję a następnie opuść nogę.

20 x skrętoskłonów (po 10 na stronę)



- ✓ Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach utrzymując kąt 90 stopni, dłonie przyłóż z tyłu głowy.
- ✓ Unieś głowę, ramiona i górną część tułowia.
- ✓ Przekręć głowę i górną część tułowia w stronę uniesionej prawej nogi, jednocześnie prostując prawą nogę
- ✓ Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz to samo ćwiczenie w drugą stronę.