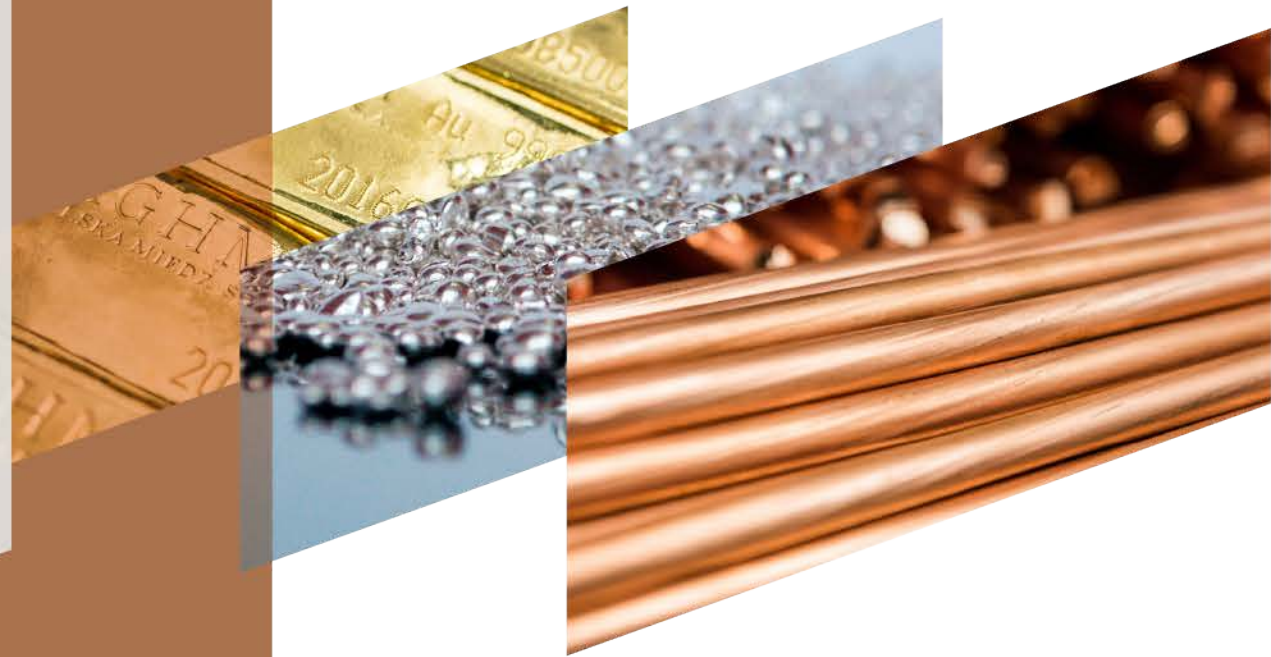


PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



**TRENING
UZUPEŁNIAJĄCY –
ĆWICZENIA SIŁOWE I
FUNKCJONALNE**

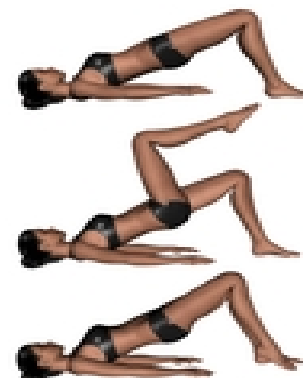
TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE NÓG



1.



2.



3.



1.

2.



5.



6.



7.

TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE NÓG



Ćwiczenie nr 1 – wyrzuty nóg w podporze przodem, obunóż i naprzemiennie
2 x 20 powtórzeń obunóż, 2 x 10 lewa noga + 2 x 10 prawa noga

Ćwiczenie nr 2 – wysoki obunóż z podporu przodem (padnij, powstań)
2 x 12 powtórzeń

Ćwiczenie nr 3 – unoszenie bioder w leżeniu tyłem, obunóż i jednonóż
2 x 20 powtórzeń obunóż, 2 x 10 lewa noga + 2 x 10 prawa noga

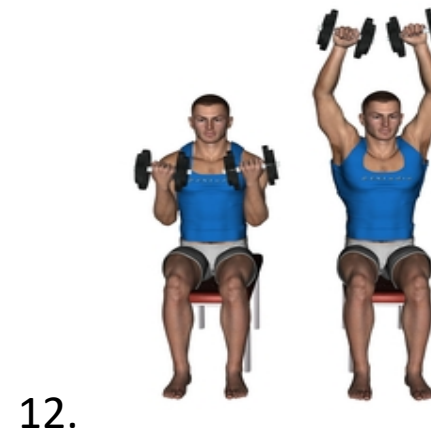
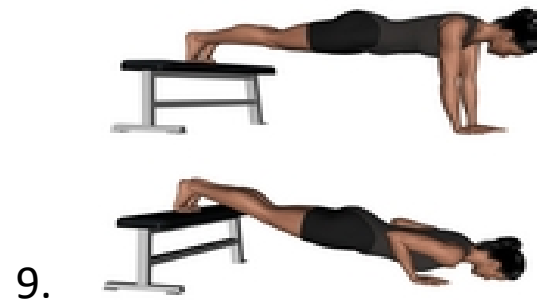
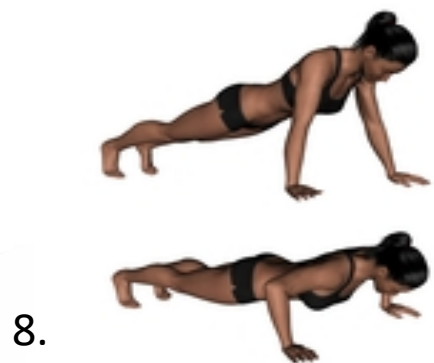
Ćwiczenie nr 4 – skłon jednonóż (jaskółka) z obciążeniem (hantel/butelka wody)
2 x 10 powtórzeń 10 lewa noga + 2 x 10 powtórzeń prawa noga

Ćwiczenie nr 5 – wykroki w przód z obciążeniem (hantel/butelka wody)
2 x 10 powtórzeń 10 lewa noga + 2 x 10 powtórzeń prawa noga

Ćwiczenie nr 6 – przysiad jednonóż z obciążeniem (hantel/butelka wody)
2 x 10 powtórzeń 10 lewa noga + 2 x 10 powtórzeń prawa noga

Ćwiczenie nr 7 – wstępowanie na ławeczkę/krzesło
2 x 10 powtórzeń 10 lewa noga + 2 x 10 powtórzeń prawa noga

TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE RAMION



TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE RAMION



Ćwiczenie nr 8 – ugięcia ramion w podporze przodem (pompka)

2 x 10 powtórzeń

Ćwiczenie nr 9 – ugięcia ramion w podporze przodem z nogami na ławeczce/krześle

2 x 10 powtórzeń

Ćwiczenie nr 10 – wznosy ramion przodem z obciążeniem (hantle/ butelki wody)

2 x 10 powtórzeń

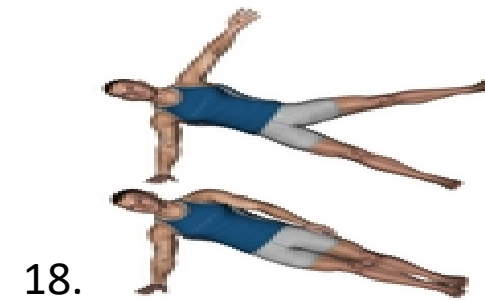
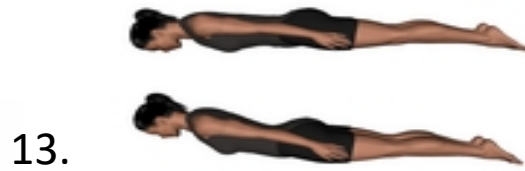
Ćwiczenie nr 11 – wznosy ramion bokiem

2 x 10 powtórzeń

Ćwiczenie nr 12 – wyciskanie na barki

2 x 10 powtórzeń

TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE TUŁOWIA



TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – MIĘŚNIE TUŁOWIA



Ćwiczenie nr 13 – wznosy tułowia w leżeniu przodem

2 x 12 powtórzeń

Ćwiczenie nr 14 – naprzemienne unoszenia nóg w leżeniu przodem

2 x 20 powtórzeń

Ćwiczenie nr 15 – naprzemienne unoszenie przeciwnych nogi i ręki w podporze przodem na przedramionach

2 x 10 L noga i P ręka + 2 x 10 P noga i L ręka

Ćwiczenie nr 16 – zginanie nogi w podporze bokiem na przedramieniu

2 x 10 L noga + 2 x 10 P noga

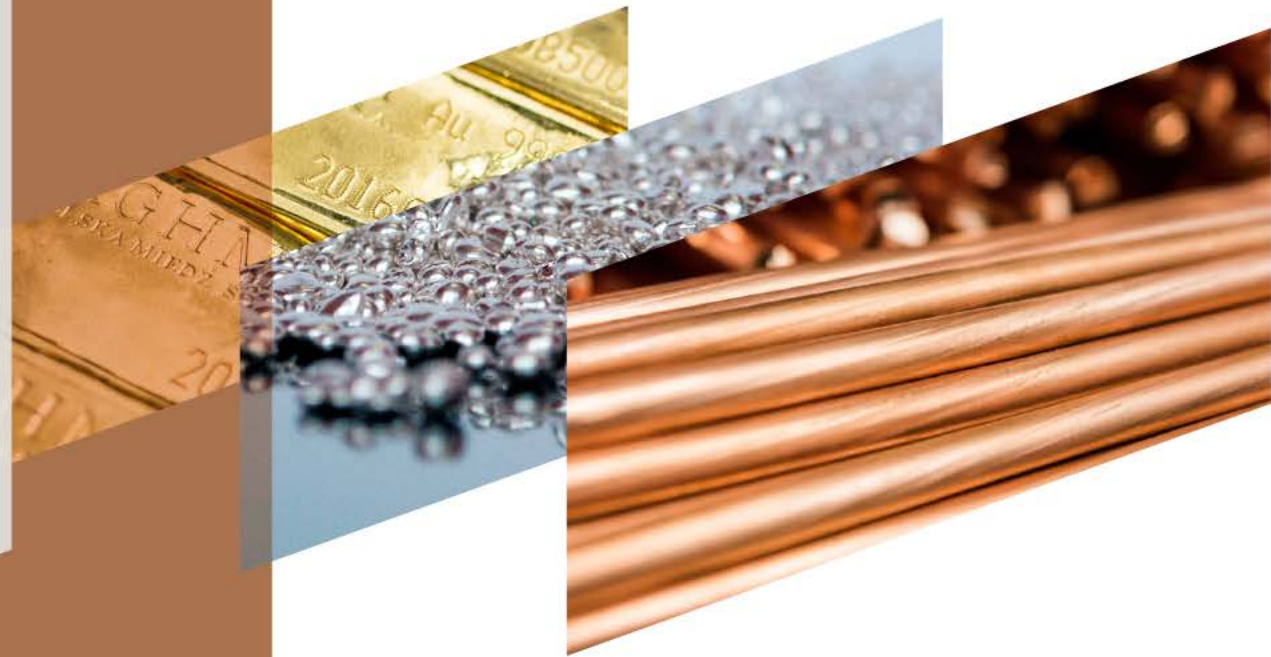
Ćwiczenie nr 17 – unoszenie bioder w podporze bokiem na przedramieniu

2 x 10 prawa strona + 2 x 10 lewa strona

Ćwiczenie nr 18 – unoszenie ręki i nogi w podporze bokiem na przedramieniu

2 x 10 lewa strona + 2 x prawa strona

PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!