

Witajcie!

**Treningi domowe też mogą być niesamowite! Zwłaszcza w tym okresie kiedy nie możemy poćwiczyć razem w klasowym gronie w sali gimnastycznej, ale możecie poczuć się komfortowo w swoich czterech ścianach. Pozostaje tylko pytanie: co możemy zrobić? Przygotowałem 5 fajnych treningów dla każdego w domu z wyjaśnieniem, co trzeba zrobić i jak długo, aby uzyskać pozytywne efekty. Zachęcam do ćwiczeń i życzę powodzenia. Pozdrawiam!**

## **5 ćwiczeń w domu.**

### **1. Pompki na kolanach**

Spróbuj zacząć od normalnych pompek, a kiedy osiągniesz maksymalny wysiłek, przejdź do zmodyfikowanej wersji. Dłonie należy ustawić nieco szerzej niż linia obręczy barkowej. Palce powinny być skierowane równoległe do ciała, stopy złączone. Plecy muszą pozostać napięte przez całe ćwiczenie, bez podnoszenia pośladków. Łopatki powinny być ściągnięte, a głowę trzymamy neutralnie. Patrzymy w podłogę, nie przed siebie.

**Wykonanie:** 10 powtórzeń x 3 serie (30 sek. przerwy pomiędzy seriami)

### **2. Zmodyfikowane pompki**

Rozciągnij się na plecach, zegnij nogi, ramiona po bokach, stopy na podłodze. Podnieś miednicę, napnij pośladki, wypchnij miednicę w górę, nie obciążając szyi ciężarem ciała. Przytrzymaj pozycję przez kilka sekund i wróć bez dotykania ziemi.

**Wykonanie:** 20 powtórzeń x 4 serie (1 min. przerwy pomiędzy seriami)

### **3. Wyskoki z zejściem do pompki**

Ćwiczenie składa się z 4 etapów. Rozpoczynamy je w pozycji pionowej.

Pierwszy krok: schodzisz do przysiadów z rękami na ziemi.

Drugi krok: rzuć stopy do tyłu, trzymając ręce na ziemi.

Trzeci krok: natychmiast przywróć stopy do przysiadu.

Czwarty krok: przeskakujesz z pozycji przysiadu na górę.

Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile to możliwe w ciągu minuty.

Wykonanie: 1 min. maksymalnego wysiłku + 1 min. przerwy (5 serii)

#### 4. Wymachy nogą

W pozycji na czworakach podnieś jedną nogę do tyłu (jak proste kopnięcie nogą), przytrzymaj pozycję i ustaw nogę z powrotem w pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 15 razy na nogę (15 na lewą i 15 na prawą). Bez przerwy pomiędzy seriami.

Wykonanie: 15 razy na każdą stronę (3 serie, bez przerwy)

#### 5. Deska

Połoń się na brzuchu, zegnij łokcie i połoń przedramiona na podłodze, utrzymując łokcie w linii za sobą. Podnieś klatkę piersiową i wyprostuj ciało, tworząc linię prostą od stóp do głów. Utrzymuj ciało w napięciu i przytrzymaj pozycję przez minutę.

Wykonanie: 1 min. deski, 1 min. przerwy (5 serii)

Wskazówka: Pójdź na spacer, pojeźdź na rowerze lub pobiegaj 2–3 razy w tygodniu (teraz już możesz, ale nie zapominaj o **bezpieczeństwie**), aby utrzymać swój metabolizm na wysokim poziomie. Następnie w domu wykonaj 2 lub 3 ćwiczenia.