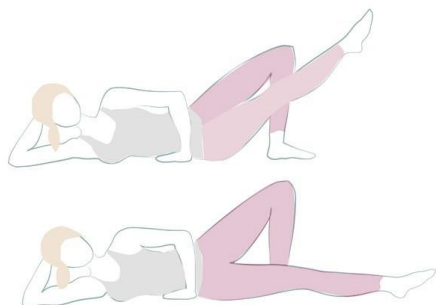


Ćwiczenia do wykonania w domu: uda, pośladki, brzuch

Proszę przygotować miejsce do ćwiczeń i muzykę. Wykonaj rozgrzewkę.

Ćwiczenie 1.: Połóż się na boku, z głową opartą na jednym ramieniu, łydki lekko ugięte, wyciągnij górną część nogi i stopy w kierunku podłogi. Podnieś górną nogę. Unos i opuszczaj nogę. Zrób zmianę nogi.

Ćwiczenie 2 : Połóż się na boku, z głową opartą na ramieniu, wyciągnij dolną nogę, górną zegnij kładąc stopę na podłodze. Podnoś dolną nogę. Zrób zmianę nogi. Wykonaj 2 serie.

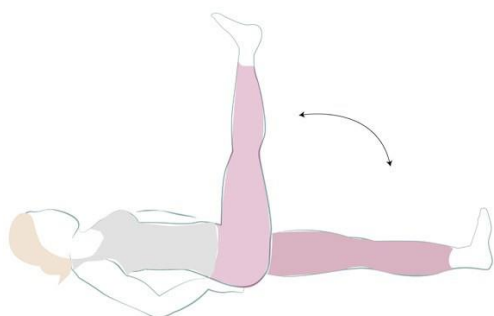


Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń. Zrób pauzę przez około 20 sekund i zrób dwie serie po 20 powtórzeń.

Trening nóg

Ćwiczenie 1 : Połóż się płasko na plecach z rękami pod pośladkami. Podnieś jedną nogę prosto do góry, druga trzymając płasko na podłodze. Nogę wyprostowaną unosimy do góry.

Ćwiczenie 2: Pozycja wyjściowa jw. Nogę uniesioną i wyprostowaną, pięta skierowana do sufitu unosimy lekko do góry (jak byśmy chcieli przykleić piętę do sufitu), delikatnie unosimy pośladki.

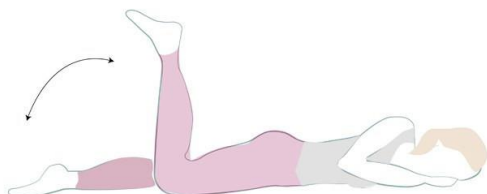


Dwa szczególnie efektywne ćwiczenia, które działają na tylne partie nóg. Są one także odpowiednie dla początkujących. Wykonuj je co najmniej trzy razy w tygodniu.

Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń. Odpocznij 20 sekund i wykonaj 2. serię - 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 3 Połóż się płasko na brzuchu. Spróbuj dotknąć piętą do pośladków. Wykonaj 2 serie.

Ćwiczenie 4: Pozycja wyjściowa jw. Unosź ugiętą nogę do góry, odrywając udo od podłoża, tak jakbyś chciała dotknąć piętą sufitu.



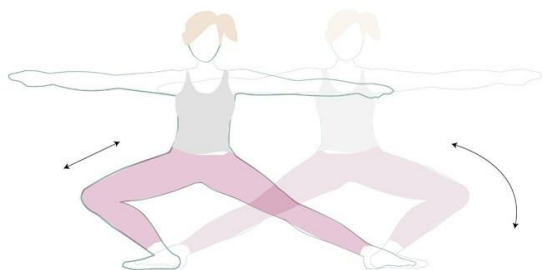
Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń. Odpocznij 20 sekund i wykonaj 2. serię - 10 powtórzeń.

Trening pośladków

Ćwiczenie 1: Stań mocno na ziemi. Weź hantle, mogą być małe butelki z wodą, rolki papieru toaletowego itp. do każdej ręki. Wykonaj przysiad tak by kolana nie wychodziły przed palce stóp. Unieś ręce w tym samym czasie na wysokość klatki piersiowej.

Ćwiczenie 2: Pozycja jw. Wykonaj wykrok w przód tak by kolano nie wychodziło przed palce stóp. Na przemian noga prawa, noga lewa.

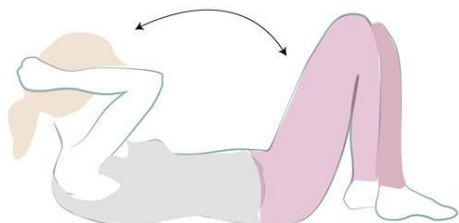
Ćwiczenie 3: Ułóż nogi w kształt litery "V" i zginaj kolano do boku. Przenoś ciężar ciała z jednej strony na drugą i z powrotem.



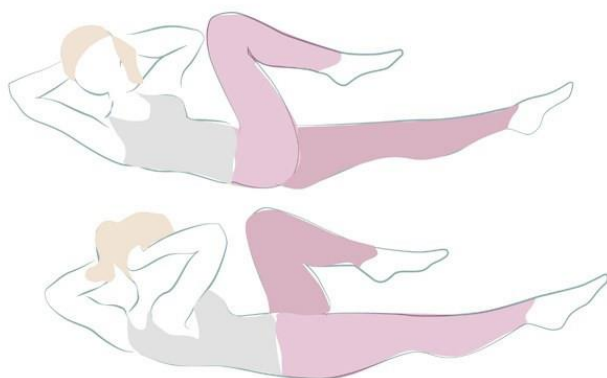
Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń. Odpocznij przez 20 sekund i wykonaj 2. serię – 15 powtórzeń.

Trening brzucha

Ćwiczenie 1: Ułóż się płasko na plecach z ugiętymi kolanami, połóż nogi na ziemi, ręce ułóż na głowie, łokcie skierowane na zewnątrz, broda skierowana na sufit. Następnie unosz tułów, pozostawiając ręce równoległe do podłogi.



Ćwiczenie 2: Połóż się na podłodze, podnieś obie nogi lekko nad ziemię, wyciągnij jedną, potem drugą i tak na zmianę - ręce trzymaj z tyłu głowy, łokcie szeroko skierowane na zewnątrz, i wykonuj poziome skręty tułowia.



Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń. Odpocznij przez 20 sekund i wykonaj kolejne 2 serie po 10 powtórzeń.