

## TRENING STABILIZACYJNY+ TRENING WZMACNIAJĄCY/SIŁOWY

1) Ćwiczenia stabilizacyjne około 15-20 minut (możliwość wyboru ćwiczeń z zestawu oraz modyfikacji ilości powtórzeń i serii)

Ćwiczenie - tułów, nogi, ramiona



### Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach brzuchem w dół
- wyprostowane nogi opręć na palcach stóp

### Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało będzie wyprostowane, nogi na zmianę podnosić, pięty naciskać do tyłu

### Kombinacje

- palce nóg napięte, obszerne krążenia podniesionej stopy
- 10 sekund na każdą nogę
- łącznie 4 powtórzenia

### Obciążenia

- 10 sekund na każdą nogę,
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie - tułów, nogi, ramiona



### Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramieniu w pozycji na boku
- nogi wyprostowane, patrzeć przed siebie
- miednicę lekko wypiąć do przodu, drugie ramię położyć na biodrze

### Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść- tak żeby ciało było wyprostowane, napiąć czubki palców

### Obciążenia

- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

### Kombinacje

- biodra podnieść, nogą zewnętrzną lekko poruszać góra dół (około 1 długości stopy), spokojne wykonanie ruchów
- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie - tułów, tylna strona uda, pośladki



### Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach na plecach, wyprostowane nogi z piętami naciskającymi na podłoże

### Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść tak aby ciało było wyprostowane, tułów i nogi w jednej linii

### Obciążenia

- pozycję utrzymać 4x20 s

### Kombinacje

- pozycja wyjściowa po wyprostowaniu bioder dodatkowo podnieść lekko jedną nogę
- 2x15 s na każdą stronę

## 2) Ćwiczenia wzmacniające

### Ćwiczenie 1- plecy, ramiona, pośladki



#### **Pozycja wyjściowa**

- pozycja na brzuchu
- ramiona i nogi wyprostowane
- patrzeć w ziemię

#### **Wykonanie ćwiczenia**

- górną część ciała oraz ramiona i nogi lekko unieść
- na zmianę szybko podnosić jedną nogę i przeciwległe ramię

#### **Obciążenie**

- 4x20 sekund

#### **Kombinacje**

- górną część ciała, ramiona oraz nogi, które są w rozkroku lekko podnieść, ramiona blisko przy ciele na zmianę przyciągać do bioder
- 4x 20 sekund

### Ćwiczenie - brzuch, biodra, ramiona



#### **Pozycja wyjściowa**

- pozycja na plecach
- nogi zgięte w kolanach w powietrzu, uda pionowo do podłoża

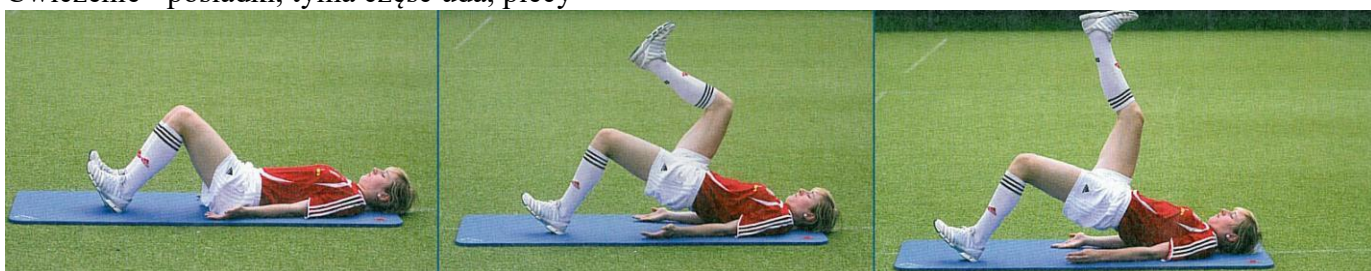
#### **Wykonanie ćwiczenia**

- ręce przyciskać coraz mocniej do kolan, górną część ciała napiąć, rozluźnić, i ponownie napiąć

#### **Kombinacje**

- górną część ciała ponownie powoli napinać i rozluźniać
- wyprostowane ramiona po obydwu stronach prowadzić

### Ćwiczenie - pośladki, tylna część uda, plecy



#### **Pozycja wyjściowa**

- pozycja na plecach, nogi zgięte w kolanach i stopy podparte tylko na piętach
- ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

#### **Wykonanie ćwiczenia**

- biodra podnieść, jednocześnie jedną nogę zgiętą w kolanie podnieść
- palce napięte, następnie zarówno nogę jak i biodro

#### **Kombinacja**

- nogę zgiętą w kolanie najpierw podnieść, potem wyprostować w powietrzu i szerokim ruchem opuszczać („jazda rowerkiem”)
- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie - pośladki, plecy, tylna część uda



**Pozycja wyjściowa**

- klęk w podporze na przedramionach
- stopy oparte na palcach
- uda pionowo do podłoża

**Wykonanie ćwiczenia**

- obydwa kolana lekko podnieść, patrzeć w dół, plecy wyprostowane

**Obciążenia**

- pozycję utrzymać 20 s
- łącznie 4 powtórzenia

**Kombinacje**

- po podniesieniu obydwu kolan jedną nogę podnieść, podeszwą w stronę sufitu, kolano pozostaje zgięte, plecy prosto
- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie - ramiona, tułów, nogi



**Pozycja wyjściowa**

- pozycja jak do pompek (kolana w razie potrzeby można położyć na małej skrzyni lub ławeczce)
- golenie skrzyżowane, ręce lekko skręcone do wewnątrz

**Wykonanie ćwiczenia**

- ciało równomiernie spokojnie opuścić i podnieść (pompka)
- plecy wyprostowane, patrzeć w ziemię

**Obciążenie**

- 4x15 do 20 powtórzeń

**Kombinacje**

- „normalna” pozycja do pompek na rękach oraz na palcach nóg, nogi wyprostowane
- ciało w pozycji do pompki opuścić i podnieść, plecy proste, patrzeć w ziemię
- 4x15 do 20 powtórzeń