

Witam serdecznie

na nadchodzące tygodnie wysyłam Wam ćwiczenia, które wykonujecie w domu lub na świeżym powietrzu. Są to ćwiczenia siłowe wzmacniające mięśnie nóg oraz pleców. W razie jakichkolwiek pytań możecie pisać na grupie lub wysyłać zapytania na e-mail

jarek.nitek@onet.pl

Ćwiczenia mięśni nóg 4 serie po 20 powtórzeń:

1. Przysiady klasyczne

Pierwszym i najważniejszym ćwiczeniem w treningu nóg jest [przysiad](#), który można modyfikować w zależności od naszych potrzeb. W wersji podstawowej ustawiamy się nieco szerzej niż szerokość naszej obręczy barkowej. Stopy kierujemy delikatnie na zewnątrz. Ściągamy łopatki, napinamy brzuch oraz pośladki. Ręce dla równowagi można trzymać przed sobą. Ruch rozpoczyna się od wypchnięcia miednicy w tył oraz ugięcia kolan. Kolana pchamy na zewnątrz, a nie w przód. Ciężar ciała staramy się cały czas utrzymywać na środku stopy lub nieco bardziej na piętach. Istotne jest, aby nie przenosić środka ciężkości na palce. Stopa powinna twardo i stabilnie stać na podłodze.

2. Wykroki

Kolejnym ćwiczeniem świetnie sprawdzającym się w treningu mięśni nóg są [wykroki](#). Wykroki w przód wykonujemy po przez stanięcie w pozycji startowej, a następnie wykonanie kroku w przód z przyklęknięciem. Początkowo stajemy na baczność. Proste plecy, ściągnięte łopatki oraz napięty brzuch. Krok w przód powinien być na tyle długi, aby kolano nie wychodziło poza linie palców, gdyż w tym ćwiczeniu będzie to niekorzystne. Po zrobieniu kroku schodzimy ciałem pionowo w dół, lecz nie dotykamy kolanem ziemi. Powinno ono zatrzymać się tuż nad nią. Następnie wracamy do pozycji startowej poprzez cofnięcie nogi wykroczonej. Jedno powtórzenie należy liczyć jak wyrok lewą, a następnie prawą nogą.

3. Wejścia na skrzynię (lub krzesło)

Przy wychodzeniu na skrzynię, pozycja startowa jest dokładnie taka sama. Lecz nogę stawiamy na podwyższeniu, a następnie wchodzimy na nie w taki sam sposób jak podczas chodzenia po schodach. Ruch w dół rozpoczynamy od przeciwnej nogi niż w górę.

Ćwiczenia na mięśnie pleców :

1. **Opuszczanie nóg w leżeniu na plecach**

Położ się na macie na plecach, lekko ugnij kolana. Następnie mocno napnij mięśnie brzucha i unieś nogi prostopadle do podłogi. Jeśli nie możesz ich całkowicie wyprostować, mogą być lekko ugięte. Przyciśnij lędźwie do podłogi i opuść nogi możliwie jak najniżej i najbliżej podłoża, ale nie opieraj ich o ziemię. Wytrzymaj w tej pozycji 3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz tyle razy, ile dasz radę, na początku może to być kilka powtórzeń.

2. **Wznosy ramion i nóg z pozycji deski**

[Deska \(plank\)](#) to bardzo popularne i skuteczne ćwiczenie, które można wykorzystać również do wzmocnienia mięśni w dolnej części pleców. Najpierw przyjmij pozycję wyjściową: zegnij ręce w łokciach pod kątem prostym tak, by oprzeć się na przedramionach, a barki ułóż dokładnie nad łokciami. Oprzyj się na palcach stóp i unieś tułów, napnij również mięśnie brzucha. Pamiętaj, że ramiona, biodra i pięty powinny znajdować się w jednej linii. Następnie powoli i po kolei wykonuj wznosy ramion i nóg. Najpierw wyprostuj i unieś do góry lewą rękę, wróć do pozycji wyjściowej, następnie powtórz ten ruch z prawą ręką. Później unieś lekko do góry wyprostowaną lewą i prawą nogę. Gdy wykonasz ćwiczenia, swobodnie opuść tułów na matę i powtórz całość 10 razy.

3. **Pływanie na sucho**

Położ się na macie na brzuchu, nogi wyprostuj i złącz, a następnie unieś do góry. Wyprostowane ramiona również unieś delikatnie przed sobą. W tej pozycji rozpocznij ćwiczenie: naprzemiennie ruszaj ramionami do przodu i na boki (aby wyglądały w tej pozycji jak skrzydła samolotu), a w tym samym czasie, również naprzemiennie, uginaj raz jedną, raz drugą nogę w stawach kolanowych powtórz całość 10 razy.