

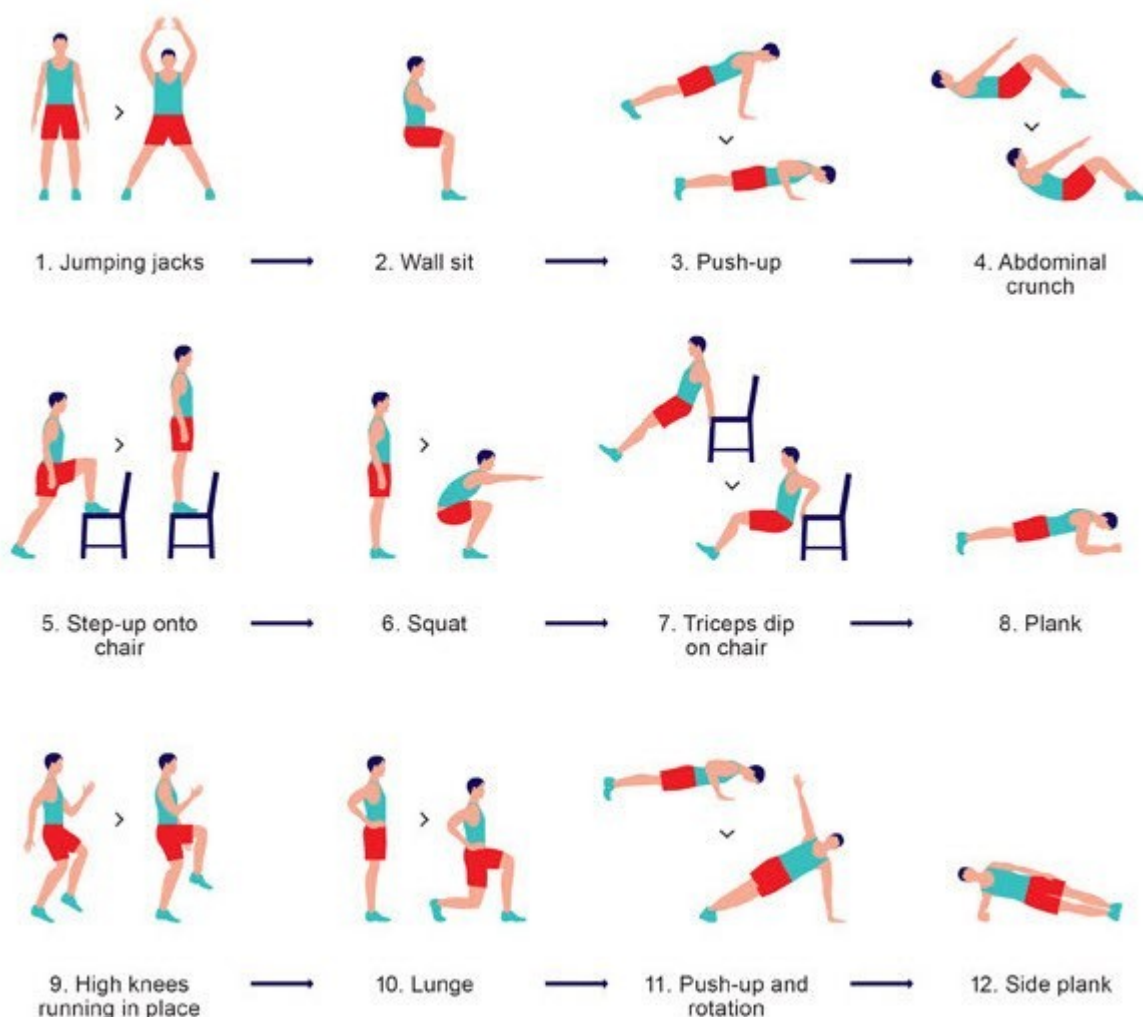
Przesyłam 7 minutowy trening obwodowy o dużej intensywności. Składa się on z zestawu ćwiczeń angażujących różne partie mięśni. Ćwiczenia te wykonuje się jedno po drugim, bez lub z bardzo krótkimi przerwami pomiędzy każdym z nich.

Dlaczego ten konkretny zestaw ćwiczeń?

1. **Jedna seria trwa 7 min.** – to tak krótko, że nie wykręcisz się już brakiem czasu.
2. **Można ćwiczyć praktycznie wszędzie** – wystarczy podłoga, ściana i krzesło.
3. **Angażuje prawie wszystkie mięśnie** – czego chcesz więcej?

Powodzenia,

Krzysztof Błaszowski



## Zestaw ćwiczeń do 7-minutowego treningu (opisy ćwiczeń):

### 1. „Pajacyki”

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę). Ćwiczmy przez 30 sekund bardzo energicznie.

### 2. Siad pasywny przy ścianie („krzeselko”)

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.

### 3. Pompki

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo z szeroko rozstawionymi nogami. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

### 4. Brzuszki

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha.

### 5. Wchodzenie na krzesło

Tu wielkiej filozofii nie ma. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymaniu tułowia w pionie. Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą.

### 6. Przysiady

Oczywiście jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

### 7. Ćwiczenie na triceps przy krześle

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie 😊. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

### 8. „Deska” przodem

Określenie „deska” wiele wyjaśnia. Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.

### 9. Bieganie w miejscu

Czas trwania ćwiczenia 30 sekund.

### 10. Wykroki

Czyli wykrok i powrót do pozycji stojącej.

### 11. Pompki z obrotem

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia.

### 12. Deska” bokiem

Wykonuje się po 30 sekund na stronę.