

Podstawowy program wzmacniający

Prosty program złożony z czterech ćwiczeń, które idealnie wprowadzą Cię do treningu wzmacniającego. Oczywiście program można rozwinąć dodając inne ćwiczenia.

1-2 tydzień – liczba serii 1; liczba powtórzeń – 10-12 lub 15-30 s
3-4 tydzień – liczba serii 3-4; liczba powtórzeń 12-15 lub 30-45 s
5-6 tydzień – liczba serii 5-6; liczba powtórzeń 15-20 lub 45-60 s

Ćw. 1 Deska przodem – plank



Przyjmij pozycję podporu przodem, ale na przedramionach, ręce zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni. Ramiona powinny być ułożone pod kątem prostym względem tułowia., głowa w równej linii z kręgosłupem

Ćw. 2 Deska bokiem – side plank



Położ się na boku, rękę ugnij pod kątem prostym w łokciu, unieś się bokiem zachowując linię prostą pomiędzy głową i kręgosłupem aż do miejsca w którym stopy dotykają podłoża.

Ćwiczenie wykonać na drugi bok.

Ćw. 3 Unoszenie do Y



Położ się na ziemi na brzuchu, wyciągnij ręce przed siebie i połóż płasko na ziemi tworząc literę Y. Ściągnij łopatki, i oderwij ręce od ziemi trzymając czoło przy podłożu.

Ćw. 4 Unoszenie do L



Stań przy ścianie tak aby plecy opierały się o nią. Ustaw ramiona pod kątem prostym względem tułowia i ugnij ręce w łokciach pod kątem prostym i wyciągnij przed siebie. Dociskaj przedramiona do ściany.