

# WF-GIM.KOREKCYJNA

Witam wszystkich moich uczniów.

Mam dla was ciekawą propozycję aktywności fizycznej do wykonania w domu w czasie kwarantanny. Będą to treningi i ćwiczenia korekcyjne dla wszystkich moich uczniów.

Co poniedziałek zamieszczę nowe zestawy ćwiczeń na cały okres kwarantanny.

**Pamiętajcie zostać w domach!!!**

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomasz Podemski

## Poniedziałek – trening nr 1

**6-PAK BEZ BRZUSKÓW**  
Nie musisz robić setek powtórzeń, by zbudować mocny brzuch. Oto dowód.

**52 STANDARDOWY MOSTEK**  
Przyjmij pozycję do pompki, ciężar ciała opierając jednak nie na dłoniach, lecz na przedramionach (jak na rysunku). Napnij mocno mięśnie korpusu, by zapobiec opadaniu bioder – Twoje ciało powinno od głowy po kostki tworzyć linię prostą. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak tylko dasz radę.

**53 MOSTEK BOCZNY**  
Połóż się na prawym boku. Dźwignij się na prawą rękę (jak na rysunku) i unieś biodra, by Twoje ciało od głowy po kostki tworzyło linię prostą. Lewą rękę trzymaj wyprostowaną wzdłuż tułowia. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak tylko dasz radę, po czym wykonaj to samo na drugą stronę.

**54 NAPRZEMIENNE WZNOŚY KONCZYŃ**  
Przyjmij pozycję jak do klasycznego mostka (patrz: wyżej), po czym unieś prawą nogę i wyprostuj przed siebie lewą rękę. Napnij mocno mięśnie korpusu i pośladkowe, by zapobiec opadaniu bioder. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak tylko dasz radę, po czym wykonaj to samo na drugą stronę. To jedno powtórzenie.

**55 SCYZORYK**  
Połóż się tyłem na macie, ręce wyprostuj za głowę. Inicjując ruch mięśniami brzucha, oderwij jednocześnie od podłoża barki i nogi. Dłońmi staraj się sięgnąć stop. Zatrzymaj ruch w momencie największego napięcia mięśni brzucha na tak długo, jak Ci się uda. Wróć do startu.

**Wtorek – trening nr 2 (ćwicz 6 rund po 20 sekund, rób 10 sekundowe przerwy między rundami – TABATA)**

**FORMA NA 2 m<sup>2</sup>!**  
Krokodylki rób zawsze i wszędzie jako element uzupełniający swojego treningu. Warto.

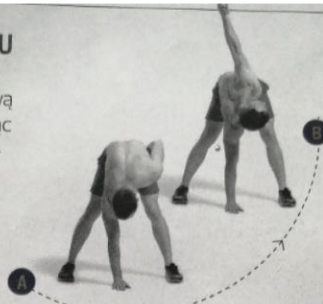
Stać prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Zrób przysiad podparty (po tym, jak obniżysz pozycję, ułóż dłonie na podłożu). Wyrzuć nogi w tył, by przyjąć

pozycję do pompki. Jeśli czujesz się na siłach, zrób pompkę. Jeśli nie, przyciągnij z powrotem nogi do klatki, po czym wyskocz najwyżej, jak tylko dasz radę.

# Środa – trening nr 3

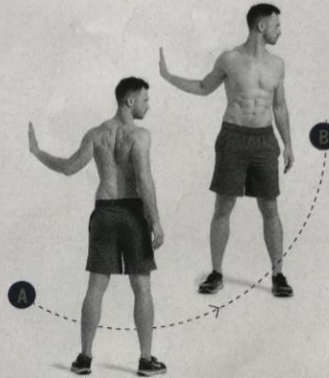
## 1/ SKRĘTY W POCHYLENIU

Stać prosto w rozkroku. Po-  
chyl się do przodu, kładąc prawą  
dłoń na podłodze (A). Trzymając  
stopy i dłoń na podłodze nieru-  
chomo, unieś w stronę sufitu  
drugą rękę (B). Wróć do po-  
zycji startowej, powtórz. Zrób  
po 10 repet na każdą stronę.  
Przed i po treningu.



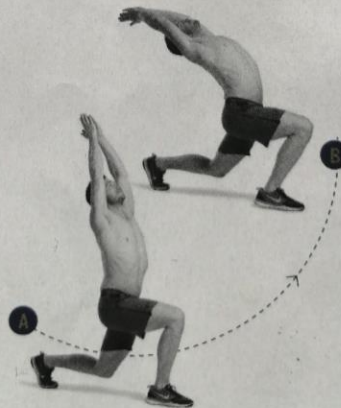
## 2/ SKRĘTY STOJĄC

Stać bokiem do ściany, opiera-  
jąc na niej lewą dłoń. Rękę ugnij  
w łokciu. Patrz w drugą stronę.  
Skreć się w prawo, mocno roz-  
ciągając bark i klatkę piersio-  
wą – mocno ściągaj łopatkę (A).  
Zatrzymaj ruch na co najmniej  
kilkanaście sekund. Przez cały  
czas swobodnie oddychaj. Po-  
wtórz na drugą stronę (B). Wy-  
konuj po treningu.



## 3/ PRZEPROSTY W WYKROKU

Stać prosto w lekkim rozkro-  
ku, ręce trzymając luźno po bo-  
kach. Zrób wykrok prawą nogą  
do przodu, a następnie unieś rę-  
ce nad głowę i złącz dłonie (A).  
Powoli wygnij plecy w długi łuk,  
starając się sięgnąć dłońmi jak  
najdalej za siebie (B). Wróć do  
startu. Zrób 5 powtórzeń i wy-  
konaj to samo w wykroku drugą  
nogą. Rób przed i po treningu.



## WYGINAJ SMIAŁO CIAŁO

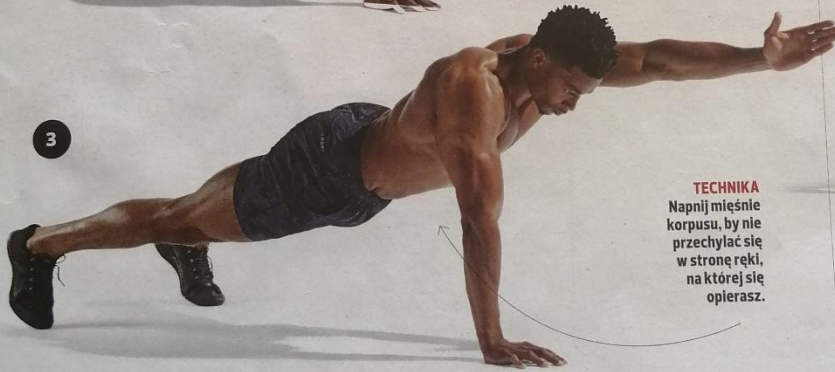
Te ćwiczenia poprawią Twoją sprawność. Rób je przed treningiem (albo o dowolnej porze dnia).



1



2

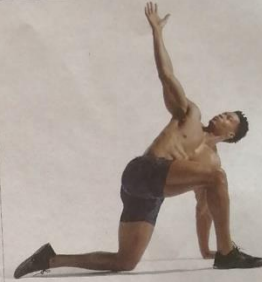


3

### 01 Z MARSZU DO DESKI NA JEDNEJ RĘCE

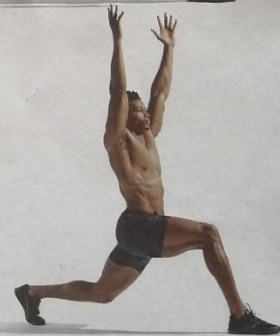
Stań w lekkim rozkroku. Zrób podpór na rękach (jeśli musisz, to lekko ugnij kolana). Przekładaj ręce do przodu, aż znajdziesz się w pozycji pompki – utrzymaj tę pozycję przez moment. Wyciągnij jedną rękę przed siebie, a potem wróć do pozycji stojącej. Powtórz całość, prostując drugą rękę. To jedno powtórzenie – zrób 2 serie po 10 powtórzeń.

**TECHNIKA**  
Napnij mięśnie korpusu, by nie przechylać się w stronę ręki, na której się opierasz.



### 03A SKRĘT TUŁOWIA W KŁĘKU NA JEDNEJ NODZE

Uklęknij na lewym kolanie i oprzyj obie dłonie przed sobą (obie po lewej stronie prawej nogi) – to pozycja startowa. Napnij brzuch, upewniając się, że nie wyginasz pleców w łuk. Unieś prawe ramię, wyprostuj je, a potem wyciągnij do góry, rozciągając plecy. Utrzymaj tę pozycję przez moment i wróć do pozycji startowej. Zrób po 1 serii x 10 powtórzeń na każdą stronę.



### 03B WYKROK Z WYPROSTEM RAMION

Stań, trzymając stopy złączone. Zrób wykrok prawą nogą. Potem, trzymając wyprostowane plecy, ugnij prawe kolano, tak by udo było równoległe do podłogi. Unieś ramiona do góry i postaraj się je odchylić do tyłu, tyle ile zdołasz – poczuć, jak rozciąga się okolica bioder. Wróć do stania. Zrób 10 powtórzeń na każdą nogę.

### 02 MOSTEK

Zacznij od siadu prostego. Dłonie oprzyj za sobą, palce kierując na zewnątrz. Ze-  
gnij kolana i, napinając po-  
śladki, unieś do góry biodra,  
starając się, by tułów i uda  
tworzyły linię równoległą  
do podłoża. Utrzymaj przez  
moment tę pozycję i wróć  
do siadu. Zrób 2 serie  
po 10 powtórzeń.

