

PONIEDZIAŁEK .25.05. 2020

ROZGRZEWKA

Dziś zapewne wasza ulubiona rozgrzewka przy ulubionej muzyce. Włączamy ulubioną piosenkę i wykonujemy znane sobie ćwiczenia z rozgrzewki □ □

ZADANIE GŁOWNE trening wzmacniający ręce i obręcz barkową

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund

Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to 30 sekund „biegu bokerskiego”

1 ćwiczenie

Leżenie przodem dłonie na podłodze na wysokości klatki piersiowej dotykają tułowia wyprosty ramion bez odrywania bioder od podłogi

2 ćwiczenie

Podpór tyłem dłonie na krawędzi krzesła lub łóżka ugięcia ramion poniżej kąta prostego i wyprost

3 ćwiczenie

„pompki japońskie „ w przód

4 ćwiczenie

„pompki japońskie „ w tył

5 ćwiczenie

Podpór przodem uginamy ramiona i wytrzymujemy w tej pozycji „Deska”

6 ćwiczenie

Wznosy ramion w bok opust ramion, wznos ramion w przód, opust ramion

7 ćwiczenie

Podpór tyłem dłonie na krawędzi krzesła lub łóżka ugięcia ramion poniżej kąta prostego wytrzymanie 5 sekund i wyprost

8 ćwiczenie

Podpór przodem wykonujemy ugięcie ramion „pompka” wytrzymanie 5 sekund i wyprost

9 ćwiczenie

wykonujemy na zmianę podpór przodem „pompka”, podpór tyłem na krawędzi krzesła „triceps”

10 ćwiczenie

Złap dwie butelki 1,5 l z wodą □ □wykonaj wznos ramion w przód i w tej pozycji wytrzymanie 30 sekund pamiętaj aby ramiona nie były wyżej niż linia barków □ □

POWODZENIA

