

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych do samodzielnego wykonania w domu

1. Wybierz takie miejsce, które będzie bezpieczne i nie będzie cię rozpraszać
2. Przygotuj matę do ćwiczeń (lub ręcznik), przebierz się w wygodne ubrania i nie zapomnij o butelce wody.
3. Nie zakładaj z góry, że te ćwiczenia to kara. Potraktuj je jako czas dla siebie. Dzięki ćwiczeniom zadbasz o swoją kondycję i zdrowie.
4. Włącz muzykę, która dodaje ci energii i odpowiednio cię zmotywuje
5. Przygotuj swoje ciało i mięśnie do wysiłku! Nie pomijaj rozgrzewki jeśli chcesz, by twoje ćwiczenia były efektywne i nie skończyły się kontuzją.

Rozgrzewka:

- marsz w miejscu- przez 1 minutę
- spokojny trucht w miejscu – przez 2 minuty
- skip A - przez 30 sekund
- skip C - przez 30 sekund
- skłony głowy (w dół i w górę, do lewego i prawego ramienia) - po 10 powtórzeń
- krążenia ramion (do przodu, do tyłu, symetrycznie i naprzemianstronnie) - po 20 powtórzeń
- krążenia łokci (w obie strony) - po 20 powtórzeń
- krążenia nadgarstków (zmiana kierunku) - przez 30 sekund
- półprzysiady - 15 powtórzeń
- krążenia kolan (w obie strony) - przez 20 sekund
- skręty tułowia stojąc – 15 powtórzeń
- krążenia bioder (w obie strony) - przez 30 sekund
- skłony tułowia w siadzie prostym, rozkrocznym i płotkarskim – po 5 powtórzeń
- skręty tułowia w leżeniu przodem, sięgamy stopą do przeciwstawnej dłoni – po 5 powtórzeń
- wymachy nóg (do przodu, w bok, do tyłu) - po 10 powtórzeń
- pajacyki - 20 powtórzeń

Część główna:

1. Robak

Przy tym ćwiczeniu najbardziej pracują ręce, klatka piersiowa, barki i korpus oraz rozciągają się tyły nóg. Stań prosto i zrób skłon. Oprzyj dłonie na ziemi (możesz ugiąć kolana). Napinając korpus, przechodź dłońmi do przodu, aż znajdziesz się w pozycji do pompki (dłonie pod barkami, całe ciało w jednej prostej linii). Teraz małymi krokami przysuwaj stopy do rąk (biodra wysoko). Gdy znajdziesz się w skłonie, znowu odejdź do przodu na rękach. Po 5 takich marszach w przód zrób 5 w tył. Jeśli nie masz miejsca wykonuj te ćwiczenia na zmianę.



2. Unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie stabilizujące Twój kręgosłup.

Położ się na brzuchu, ręce ułóż wzdłuż ciała (wnętrza dłoni obróć do sufitu). Pod miednicę podłóż zwinięty ręcznik. Unieś górną część klatki piersiowej i głowę (nie wyginaj szyi), ściągnij łopatki. Zatrzymaj się w górze i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 8-10 razy.

3-4. Wykroki i zakroki

To ćwiczeniowe combo angażuje uda i pośladki.

Oprzyj ręce na biodrach, zrób krok lewą nogą i zejź nisko, aż kolano nogi z tyłu będzie tuż nad ziemią. Tułów trzymaj prosto. Kolano lewej nogi nie powinno wyprzedzać palców stopy ani skręcać się do środka. Wróć do stania i powtórz drugą nogą, w sumie po 10 razy. Powtórz to samo, ale robiąc krok w tył.



5. Unoszenie głowy

Tym banalnie prostym ćwiczeniem wzmocnisz i poprawisz ruchomość szyi.

Położ się na plecach, ręce ułóż wzdłuż ciała. Przyciągnij brodę do szyi (jakby robiąc „drugi podbródek”), aż poczujesz, że „ciągnie” Cię z tyłu kark. Unieś głowę z podłogi, utrzymując przyciągniętą brodę. Po 10 sekundach opuść głowę. Powtórz 10-15 razy.

6. Pajacyk w desce

Podczas tego ćwiczenia pracują barki, tricepsy, korpus i przywodziciele.

Ustaw się jak do pompki. Barki ułóż nad nadgarstkami, a stopy złącz ze sobą. Całe ciało utrzymuj stabilnie w prostej linii. Starając się nie unosić bioder wysoko, przeskokiem rozstaw szeroko stopy. Znow przeskocz, wracając do pozycji startowej. Powtórz ćwiczenie 15-20 razy.



7. Skrętoskłony / skłony boczne

To ćwiczenie zwiększy Twoją elastyczność.

Rozstaw stopy na szerokość około 1 metra. Prawą stopę skreć lekko do środka, a lewą na zewnątrz o 90 stopni. Wyciągnij ręce na boki (wnętrza dłoni w dół). Pochyl wyprostowany tułów w lewo, by sięgnąć lewą dłonią do piszczeli, stopy lub ziemi. Nie zginaj kolan. Prawą rękę wyciągnij w górę i skieruj na nią wzrok. Po 10-20 sekundach zmień stronę.

8. Przysiady z wyskokiem

Tym ćwiczeniem zwiększysz moc pośladków i mięśni ud.

Stań w rozkroku i skieruj palce stóp lekko na zewnątrz. Zejź do przysiadu, cofając biodra, aż pośladki znajdą się poniżej kolan.

Wyskocz dynamicznie. Wyląduj miękko uginając nogi i nie skręcaj kolan do środka. Wykonaj 10 powtórzeń.



Ćwiczenia wykonaj kolejno jedno po drugim (z zachowaniem przerwy około 10-30 sek).

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń zrób krótki odpoczynek (2-4 minuty). Powtórz 5-6 pełnych cykli.

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych w leżeniu tyłem.

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych do samodzielnego wykonania w domu

Rozgrzewka – część ogólna:

- bieg w miejscu – 3 minuty
- pajacyki z wymachem rąk na boki i przed sobą
- skip A (lub pół skip)
- skip C (lub pół skip)
- ćwiczenia te wykonujemy kolejno po kilkanaście powtórzeń

Rozgrzewka – część specjalna:

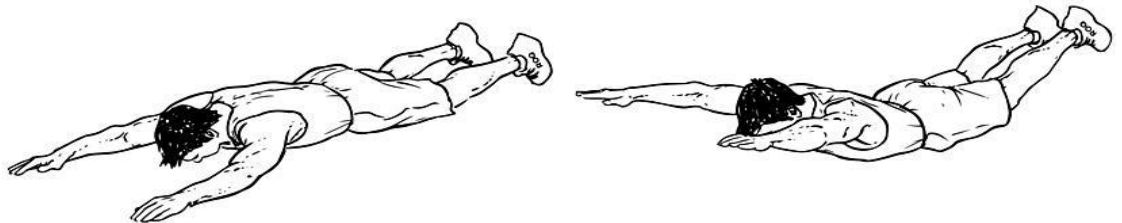
- krążenia ramion w przód i w tył.
- wymachy ramion przodem w górę symetrycznie i naprzemianstronnie.
- wymachy nogi w przód i tył
- wymachy nogi w boki.
- skręty tułowia stojąc.
- krążenia bioder.
- podpór przodem, następnie naprzemienne dostawianie lewej i prawej nogi do dłoni do pozycji wykroku podpartego.
- skłony tułowia w siadzie prostym, rozkrocznym i płotkarskim
- skręty tułowia w leżeniu przodem, sięgamy stopą do przeciwstawnej dłoni. ramiona skierowane w bok.
- podskoki z nogi na nogę z rozluźnianiem mięśni.
- w zależności od ćwiczenia wykonujemy od kilku do 20-tu powtórzeń.

Część główna

1. Pompki klasyczne - Dłonie na szerokości barków. Można wykonać podpierając się na kolanach.(6-8 powt.)



2. Superman - Kładziemy się na brzuchu, nogi wyprostowane trzymamy razem, ręce skierowane do przodu, jednocześnie unosimy tył i nogi do góry. Jedyne biodra dotykają do podłoża. Wytrzymujemy tak 5 sekund.
(6-8 powt.)



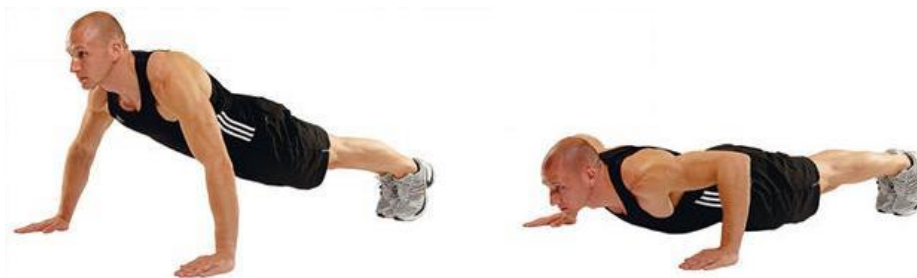
3. Przysiad / Głęboki przysiad - Stopy na szerokości bioder lub delikatnie szerzej. Ręce wyprostowane przed siebie. Uginając nogi w kolanach schodzimy do momentu uzyskania kąta 90o w kolanach, lub w przypadku przysiadu głębokiego jak najniżej, aż pośladki znajdą się pomiędzy stopami. Plecy cały czas wyprostowane. Powracamy do pozycji stojącej. (8-10 powt.)



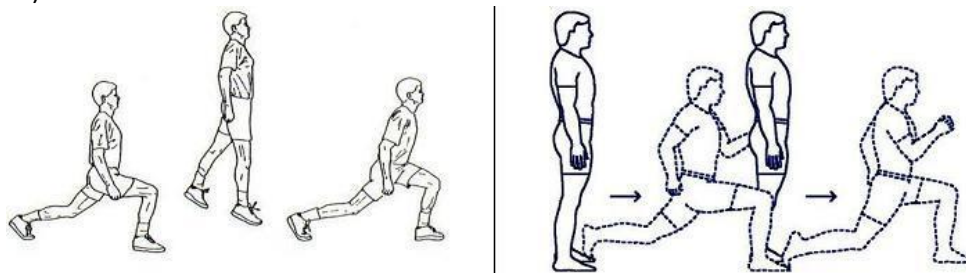
4. Spięcia brzucha w leżeniu - Kładziemy się na plecach, nogi wyprostowane. Dłonie skrzyżowane na klatce piersiowej lub ułożone wzdłuż ciała. Nie chwytamy dłońmi za szyję! Napinając mięśnie brzucha odrywamy łopatki od ziemi zwracając uwagę by odcinek lędźwiowy cały czas do niej przylegał. Wytrzymujemy w tej pozycji jedną sekundę. (8-10 powt.)



5. Pompki szerokie - Dłonie szerzej niż szerokości barków. . Można wykonać podpierając się na kolanach.(6-8 powt.)



6. Wykroki - Naprzemiennie wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga lekko ugięta skierowana w tył. Ćwiczenie można wykonywać: z powrotem do pozycji stojącej, z przeskokami (raz jedna noga, raz druga) lub w formie ciągłego marszu. (10-12 powt.)



7. Mountain Climbers (Wspinaczka górską) - Pozycja wyjściowa jak do pompek. Wykonujemy naprzemiennie ugięcia nóg przyciągając kolana do klatki piersiowej.



8. Burpees - Stań prosto. Zrób przysiad, a następnie dotknij rękami podłogi (uwaga! nie kucaj! stopy powinny w całości przylegać do podłoża. Skokiem wyciągnij obie nogi do tyłu przechodząc tym samym do pozycji deski (podpór przodem). Ugnij ramiona zbliżając klatkę piersiową do podłogi (pamiętaj o prostych plecach!). Skokiem wróć do pozycji przysiadu i wstań. (8-12 powt.)

Ćwiczenia wykonujemy kolejno jedno po drugim (z zachowaniem przerwy około 10-30 sek).

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń wykonaj krótki odpoczynek (2-4 minuty). Wykonaj 5-6 pełnych cykli.

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych w siadzie skrzyżnym.

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych do samodzielnego wykonania w domu

1. Wybierz takie miejsce, które będzie bezpieczne i nie będzie cię rozpraszać
2. Przygotuj matę do ćwiczeń (lub ręcznik) oraz przybory do ćwiczeń 2 i 3.
3. Przebierz się w wygodne ubrania i nie zapomnij o butelce wody.
4. Włącz muzykę, która dodaje ci energii i odpowiednio cię zmotywuje
5. Przygotuj swoje ciało i mięśnie do wysiłku! Nie pomijaj rozgrzewki jeśli chcesz, by twoje ćwiczenia były efektywne i nie skończyły się kontuzją.

Rozgrzewka:

- marsz w miejscu- przez 1 minutę
- spokojny trucht w miejscu – przez 2 minuty
- skip A - przez 30 sekund
- skip C - przez 30 sekund
- skłony głowy (w dół i w tył, do lewego i prawego ramienia) - po 10 powtórzeń
- krążenia ramion (do przodu, do tyłu, symetrycznie i naprzemianstronnie) - po 20 powtórzeń
- krążenia łokci (w obie strony) - po 20 powtórzeń
- krążenia nadgarstków (zmiana kierunku) - przez 30 sekund
- półprzysiady - 15 powtórzeń
- krążenia kolan (w obie strony) - przez 20 sekund
- skręty tułowia stojąc – 15 powtórzeń
- krążenia bioder (w obie strony) - przez 30 sekund
- wyprost nóg w stawach kolanowych z przysiadu podpartego do skłonu tułowia w przód, dłonie utrzymaj przy podłożu – 5 powtórzeń
- skłony tułowia w siadzie prostym, rozkrocznym i płotkarskim – po 5 powtórzeń
- skręty tułowia w leżeniu przodem, sięgamy stopą do przeciwstawnej dłoni – po 5 powtórzeń
- wymachy nóg (do przodu, w bok, do tyłu) - po 10 powtórzeń
- pajacyki - 20 powtórzeń

Część główna:

1. Ślizg po ścianie

To ćwiczenie angażuje przede wszystkim mięśnie czworoboczne, pośladki i otwiera klatkę piersiową.

Stań plecami przy ścianie. Rozstaw stopy na szerokość bioder. Ułóż ręce na kształt litery W, tak by też stykały się ze ścianą. Rozluźnij szyję, nie przyciągaj barków do uszu. Przesuń ręce po ścianie, prostując je jak najwyżej nad głowę (ale nie napinając szyi, ani nie unosząc barków). Opuść je i powtarzaj 15-20 razy.



2. Uginanie rąk / pompki tricepsowe

To ćwiczenie wzmacnia triceps i barki.

Oprzyj dłonie na krawędzi łóżka lub innego stabilnego przedmiotu (palce do przodu). Wyprostuj nogi, opierając pięty na ziemi. Ugnij łokcie, obniżając miednicę (przesuwaj plecy blisko elementu na którym się wspierasz), aż ramiona będą równoległe z podłogą. Wyprostuj łokcie. Zrób 10-15 powtórzeń. Zachowaj szczególną ostrożność przy wykonywaniu tego ćwiczenia.



3. Zwijanie ręcznika palcami stóp

Wzmacnia mięśnie palców i całej stopy.

Usiądź na krześle i połóż przed sobą na ziemi mały ręcznik. Umieść na nim stopę. Podwijając palce, przyciągaj koniec ręcznika pod siebie. Potem zacznij odsuwać go takim ruchem „robaczkowym” od siebie. Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń każdą stopą.



4. Unoszenie nogi w kłęku podpartym

Cel: pośladki.

Ustaw się w pozycji na czworakach z dłońmi pod barkami, a kolanami pod biodrami. Plecy trzymaj proste, nie wypychaj łopatek do sufitu. Powoli unieś zgiętą w kolanie lewą nogę (palce stopy na siebie), aż udo znajdzie się równoległe do podłogi. Opuść ją. Ćwicz 20 razy każdą nogą. Możesz na plecach położyć kijek – pilnując, by nie spadł, zapobiegiesz wyginaniu pleców w łuk, a pośladki popracują mocniej.



5. Unoszenie rąk i nóg w leżeniu na brzuchu / Superman

Budzi z uśpienia mięśnie głębokie i zabezpiecza plecy przed bólem, wzmacniając mięśnie grzbietu.

Leżąc przodem, wyciągnij ręce nad głowę. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę kilkanaście centymetrów nad podłogę. Policz do trzech, opuść kończyny i unieś przeciwną rękę i nogę. Ćwicz na zmianę 10-15 razy na każdą stronę.



6. Muszla / odwodzenie nogi w leżeniu bokiem

Działa na mięsień pośladkowy średni, zwiększając moc Twojego kroku.

Położ się na lewym boku, ugnij kolana, nogi ułóż jedna na drugiej. Nie rozdzielaj stóp, unieś nogę leżącą na górze. Na końcu ruchu zatrzymaj się na 5 s i opuść nogę. Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą stronę.



7. Rowerek w leżeniu

Pedałowanie w powietrzu wzmacnia mięśnie brzucha (w tym mięśnie skośne, a to oznacza efektowne wcięcie w talii).

Położ się na plecach, dłonie przenieś za skronie. Zegnij nogi i unieś je, tak żeby łydki znalazły się równoległe do podłogi. Dźwignij górną część tułowia, napinając brzuch. Przyciągnij lewy łokieć do prawego kolana, prostując lewą nogę nad podłogę. Teraz zmień strony. Tak wygląda jedno powtórzenie. Zrób ich 10-15.



8. Burpee

Jednocześnie wzmocnisz się i poprawisz kondycję.

Stojąc, rozstaw stopy na szerokość bioder. Zejdź do niskiego przysiadu i oprzyj dłonie na ziemi. Przeskocz nogami za siebie, by znaleźć się w pozycji startowej do pompki. Od razu przeskocz stopami do dłoni i wstań. Wersja trudniejsza: zamiast wstawać, wyskocz wysoko, unosząc ręce nad głowę. Wersja dla zaawansowanych: w podporze zrób pompkę. Wykonaj 10 powtórzeń.

Ćwiczenia wykonaj kolejno jedno po drugim (z zachowaniem przerwy około 10-30 sek).

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń zrób krótki odpoczynek (2-4 minuty). Powtórz 3-4 pełne cykle.

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych w leżeniu tyłem.

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych do samodzielnego wykonania w domu

Rozgrzewka – część ogólna:

- bieg w miejscu – 3 minuty
- pajacyki z wymachem rąk na boki i przed sobą
- skip A (lub pół skip)
- skip C (lub pół skip)
- ćwiczenia te wykonujemy kolejno po kilkanaście powtórzeń

Rozgrzewka – część specjalna (wykonujemy od kilku do 20-tu powtórzeń):

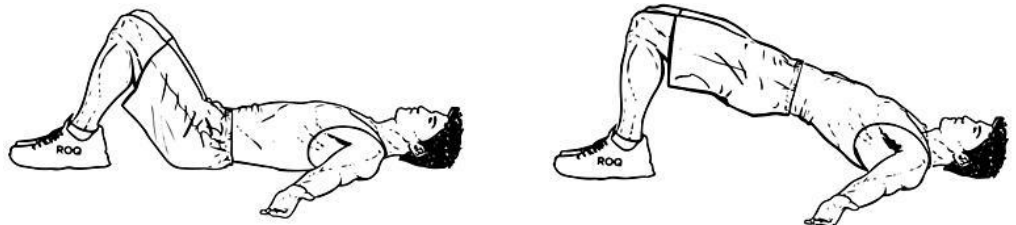
- krążenia ramion w przód i w tył.
- wymachy ramion przodem w górę symetrycznie i naprzemianstronnie.
- wymachy nogi w przód i tył
- wymachy nogi w boki.
- skręty tułowia stojąc.
- krążenia bioder.
- podpór przodem, następnie naprzemienne dostawianie lewej i prawej nogi do dłoni do pozycji wykroku podpartego.
- skłony tułowia w siadzie prostym, rozkrocznym i płotkarskim
- skręty tułowia w leżeniu przodem, sięgamy stopą do przeciwstawnej dłoni; ramiona skierowane w bok.
- podskoki z nogi na nogę z rozluźnianiem mięśni.

Część główna:

1. Pike push-up - Opieramy dłonie o podłogę na szerokości barków, biodra zgięte pod kątem 90°, pośladki wysoko w górze, nogi wyprostowane, stopy przysunięte w stronę dłoni. Uginamy ramiona do momentu gdy nasza głowa dotknie do podłogi i powracamy do pozycji wyjściowej.



2. Unoszenie bioder w leżeniu na plecach - Kładziemy się na plecach. Nogi ugięte pod kątem 90o, stopy na ziemi. Unosimy biodra w ten sposób, by klatka, brzuch, biodra, uda i kolana tworzyły linię prostą. Dla utrudnienia można wyprostować jedną nogę. Ćwiczenie działa na dolny odcinek pleców, pośladki, oraz mięśnie podudzia.



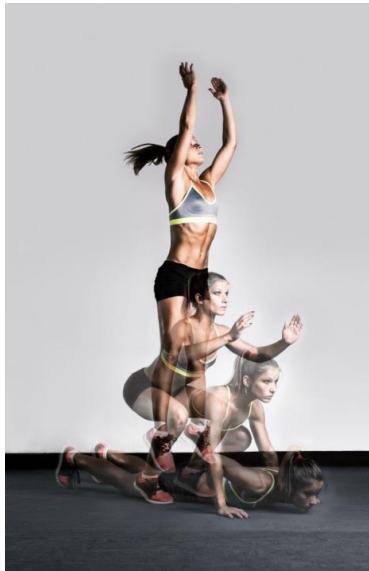
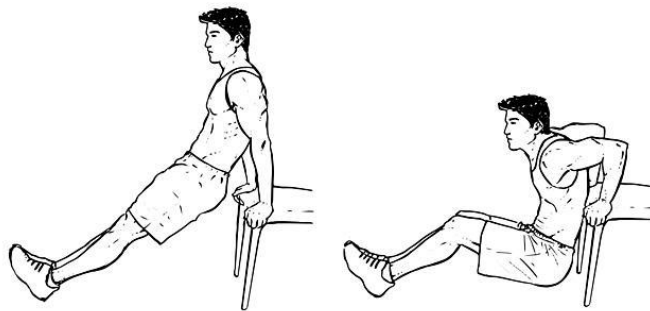
3. Plank - Przyjmujemy pozycję jak do pompek. Trzymając ciało w linii prostej napinamy mięśnie brzucha oraz wszystkie mięśnie stabilizujące nasze ciało w tej pozycji. Wytrzymujemy tak kilkadziesiąt sekund (30sek-1min).



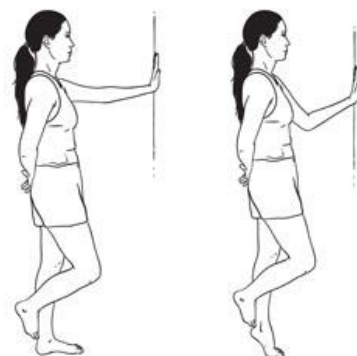
wersja 1

wersja 2

4. Dipy na krześle - Stań tyłem do krzesła, kucając oprzyj dłonie o jego przednią krawędź. Nogi wyprostowane w kolanach wysuń do przodu tak, by podczas uginania łokci pięty spoczywały w tym samym miejscu. Uginamy ramiona do momentu powstania kąta 90o w łokciach.



5. Burpee - Stojąc, rozstaw stopy na szerokość bioder. Zejdź do niskiego przysiadu i oprzyj dłonie na ziemi. Przeskocz nogami za siebie, by znaleźć się w pozycji startowej do pompki. Od razu przeskocz stopami do dłoni i wstań. Wersja trudniejsza: zamiast wstawać, wyskocz wysoko, unosząc ręce nad głowę. Wersja dla zaawansowanych: w podporze zrób pompkę. Wykonaj 10 powtórzeń.



6. Wspięcia na palce jednej nogi - Stajemy przy ścianie lub futrynie. Trzymając się jedną ręką w celu zachowania równowagi unosimy ciało do góry stając na palcach jednej nogi. Druga noga lekko ugięta nie dotyka do ziemi.

7. Skręty tułowia z unoszeniem nóg - Leżąc na plecach naprzemiennie unosząc tyłów i uginając jedną z nóg przybliżamy kolano do łokcia (prawe kolano do lewego łokcia, lewe kolano do prawego łokcia). Staramy się by odcinek lędźwiowy przez cały czas wykonywania ćwiczenia leżał na ziemi.



Ćwiczenia wykonaj kolejno jedno po drugim (z zachowaniem przerwy około 10-30 sek).

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń zrób krótki odpoczynek (2-4 minuty). Wykonaj 5-6 cykli.

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych w leżeniu tyłem.