Witam,

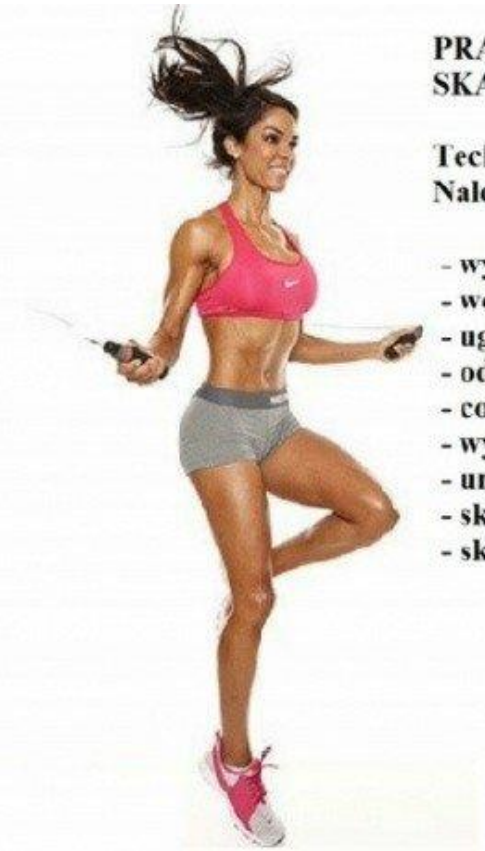
zadania na środę 18.03.2020r.

Przygotowałem na dziś dwa proste ćwiczenia, które na pewno każdy z Was potrafi wykonać :).

1. Skoki na skakance:

- na jakie układy człowieka wpływają?





PRAWIDŁOWA TECHNIKA SKAKANIA NA SKAKANCE

Technika nie jest trudna, ale bardzo istotna.
Należy pamiętać o:

- **wyprostowanej postawie**
- **wciągnięciu brzucha**
- **ugięciu łokci i trzymaniu ich blisko tułowia**
- **odchyleniu dłoni na bok**
- **cofnięciu barków**
- **wykonywaniu obrotów linką nadgarstkami i dłońmi**
- **unikaniu ruchów barkami**
- **skakaniu na niewielką wysokość**
- **skakaniu na palcach**

2. Przysiady:


JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ
PRZYSIAD?
fit pl
ZDROWY STYL ŻYCIA
Rozgrzej się!
Panuj nad rękami - ich ruchy zsynchronizuj z przysiadem, pomoże to w utrzymaniu równowagi i zaangażuje ciało do większego wysiłku
Plecy proste
Przuch wciągnięty
W trakcie przysiadu wypychamy biodra do tyłu, przechylając tułów do ud.
90°
Linia kolan nie może przekroczyć linii palców u stóp.
Na początek - najlepszy kąt 90 stopni między udem a łydką
Łatwiej będzie jeżeli nogi ustawisz w niewielkim rozkroku.
Dla lepszych efektów: prostując się z przysiadu wespnij się na palce i napnij pośladki.
Stój na całych stopach. Cała podeszwa stopy ma stykać się z podłożem
Rozciągnij się po wykonaniu ćwiczenia
ŹRÓDŁO: FITNESSMAMY

Było coś dla ciała to teraz coś dla : "reszty" ;)



Powodzenia,

Wasz Personal Trainer :)