

## ZESTAW ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH SYLWETKĘ

### Deska/ścianka/plank:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośny,
- m. naramienny.

Pozycja wyjściowa

- 1) Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złączone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem - równoległe do podłoża.
- 2) Zachowana naturalna krzywizna kręgosłupa. Wzrok skierowany w przód.
- 3) Pozycję utrzymujemy do czasu, kiedy jesteśmy w stanie kontrolować ustawienie ciała.
- 4) Tylko utrzymanie prawidłowej pozycji będzie miało wpływ na pozytywne efekty.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową i napinając mocno mięśnie nóg, pośladki oraz brzuch, postaraj się wytrzymać jak najdłużej, wykonaj izometryczny skurcz mięśni oraz głęboko oddychaj.

Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha oraz pośladkowe powinny być napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Dolny odcinek pleców nie powinien być nadmiernie wygięty.
- 3) Oddychaj podczas utrzymywania izometrycznego skurczu.
- 4) W celu zwiększenia intensywności ćwiczenia unieś nieznacznie jedną nogę lub użyj obciążenia.

### Rowerek:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośny,
- m. biodrowo-łędźwiowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na plecach. Ramiona ugięte za głową. Głowa lekko podtrzymywana dłońmi.
- 2) Nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni.
- 3) Odcinek łędźwiowy kręgosłupa dociśnięty do podłogi.

Ruch

- 1) Wyprostuj prawą nogę, jednocześnie przyciągnij lewe kolano do prawego łokcia i skreć tułów tak, aby możliwe było wykonanie ruchu. Wykonaj wydech.
- 2) Przez ułamek sekundy zatrzymaj ruch w maksymalnym napięciu mięśni brzucha.
- 3) Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj płynny wdech.
- 4) Wykonaj ruch na przeciwną stronę.
- 5) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli, z pełnym wyczuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 4) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.

### Naprzemienne wznosy ręki i nogi w klęku podpartym:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. brzucha,
- m. core.

Pozycja wyjściowa

- 1) Klęk podparty.
- 2) Tułów wyprostowany, ręce ustawione prostopadle do osi ciała, dłonie w jednej linii, ustawione

równoległe do siebie na rozstaw barków.

3) Kolana na szerokości bioder.

Ruch

1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech; uruchamiając tłoczną brzuszną, unieś wyprostowane ramię oraz przeciwległą wyprostowaną nogę, tak aby znalazły się równoległe do podłoża.

2) Wytrzymaj w takiej pozycji 1-2 sekundy, po czym z wydechem wróć do pozycji wyjściowej i unieś przeciwne ramię oraz przeciwną nogę.

3) Wykonaj ćwiczenie zadaną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

1) Kontroluj ruch podczas trwania ćwiczenia.

2) Bądź skoncentrowany.

3) Utrzymuj napięcie mięśni brzucha oraz pośladków.

4) Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu.

5) Ćwiczenie wykonuj powoli, z pełnym zaangażowaniem.

6) Utrzymuj biodra na jednej wysokości podczas podnoszenia kończyn.

### Pompki tyłem:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. trójgłowy ramienia,

- m. naramienny przedni.

Pozycja wyjściowa

1) Dłonie ułożone na podwyższeniu, stopy oparte o podłoże. Kończyny dolne wyprostowane.

2) Ciało w podporze tyłem, tułów prostopadłe do podłoża.

3) Ramiona rozstawione na szerokość barków.

Ruch

1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj wdech, a następnie ugnij przedramiona, opuszczając ciało.

2) W dolnej pozycji zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, a następnie mocną pracą wyprostną w łokciach unieś ciało i wróć do pozycji początkowej, w końcowej fazie ruchu wykonaj wydech.

3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

1) Kontroluj ruch podczas trwania ćwiczenia.

2) Trzymaj głowę w równej linii z plecami.

3) Bądź skoncentrowany.

4) Trzymaj mocno napięty brzuch.

### Głębokie przeskoki z nogi na nogę:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. czworogłowe uda,

- m. dwugłowy uda,

- m. pośladkowy,

- m. prosty brzucha,

- m. brzuchaty,

- m. płaszczkowaty.

Pozycja wyjściowa

1) Pozycja wykroczna.

2) Plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch i pośladki mocno napięte.

Ruch

1) Z pozycji wyprostowanej wykonaj wyskok w górę, po czym zamień nogi w powietrzu, każde lądowanie amortyzuj pracą nóg.

2) Po zamortyzowaniu przeskoku ponownie wyskocz w górę i zamień nogi miejscami.

3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Postaraj się nie pochylać tułowia do przodu podczas wykroku.
- 2) Nie przenoś ciężaru ciała na przednią część stopy nogi wykroczonej. Unikaj odrywania pięty od podłoża.
- 3) Zwróć uwagę, czy kolano w nodze wykroczonej nie schodzi do środka podczas uginania. Jeśli tak, postaraj się ustawić palce stopy nieco na zewnątrz.
- 4) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 5) Napinaj mocno mięśnie brzucha przy wracaniu do pozycji wyprostowanej.
- 6) Przytrzymuj dłonie na biodrach, nie podpieraj się o kolano nogi wykroczonej.

Przysiad z wyskokiem w górę:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. czworogłowe uda,
- m. dwugłowy uda,
- m. pośladkowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja stojąca, plecy wyprostowane, ramiona skierowane w dół.
- 2) Mięśnie brzucha oraz pośladki napięte, łopatki ściągnięte.
- 4) Stopy mniej więcej na szerokości barków (palce stóp lekko na zewnątrz).

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, wykonaj płynny i powolny przysiad (utrzymując naturalną krzywiznę kręgosłupa) do pozycji poniżej kąta prostego, ramiona wysuń przed siebie.
- 2) Z wydechem wykonaj dynamiczny wyprost kolan wraz z wyskokiem w górę i dynamiczną pracą ramion. Opadając, amortyzuj skok, uginając kolana oraz schodząc równocześnie do pozycji przysiadu.
- 3) Wykonaj ruch wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Pamiętaj o utrzymaniu prostych pleców.
- 2) Głowę utrzymuj w równej linii z plecami.
- 3) Wzrok kieruj przed siebie (ew. lekko do góry).
- 4) Bądź skoncentrowany.
- 5) Nie prowadź kolan do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz).
- 6) Ciężar rozłóż równomiernie na całych stopach.

Nożyczki nogami:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośny,
- m. biodrowo-łędźwiowy.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na plecach. Ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia.
- 2) Nogi wyprostowane, ustawione równoległe do podłoża.
- 3) Odcinek łędźwiowy kręgosłupa dotyka maty. Głowa lekko uniesiona.

Ruch

- 1) Zachowując prawidłową postawę ciała, unieś wyprostowane nogi z podłoża, pamiętaj, aby odcinek łędźwiowy był silnie dociśnięty do podłoża.
- 2) Odwiedź równocześnie nogi na zewnątrz, po czym przyciągnij je do siebie, ustaw jedną nogę pod drugą, po czym ponownie je rozszerz.
- 3) Wykonuj nożyce naprzemiennie.
- 4) Powtarzaj ruch do momentu odczucia silnego pieczenia w mięśniach brzucha.

### Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli z pełnym wyczuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 4) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.

Unoszenie bioder w górę w podporze bokiem:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. prosty brzucha,
- m. skośny,
- m. naramienny.

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na boku, ciało oparte na przedramieniu. Łokieć ustawiony pod barkiem.
- 2) Noga na nodze, kolana wyprostowane.

Ruch

- 1) Unieś biodra tak, aby tułów był w jednej linii z nogami.
- 2) Napnij mocno mięśnie brzucha oraz mięśnie pośladkowe - wytrzymaj w tej pozycji określony czas.
- 3) Następnie ćwiczenie wykonaj na drugim boku.

Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Oddychaj, gdy mięśnie pozostają w skurczu izometrycznym.
- 3) Postaraj się trzymać tułów w linii. Nie cofaj ani nie wypychaj nadmiernie bioder.

Przysiad przy ścianie:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. brzucha,
- m. czworogłowe uda.

Pozycja wyjściowa

- 1) Stopy ustawione na szerokość barków, całą powierzchnią dociśnięte do podłogi.
- 2) Plecy proste, tułów napięty, głowa w pozycji naturalnej, wzrok skierowany do przodu.
- 3) Łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypięta do przodu.

Ruch

- 1) Opierając się o ścianę, wykonaj przysiad do momentu, aż twoje uda będą równoległe do podłoża.
- 2) Dociśnij odcinek lędźwiowy do ściany i napnij mocno brzuch.
- 3) Oddychaj głęboko i postaraj się wytrzymać określony czas.

Wskazówki

- 1) Podczas całego ćwiczenia utrzymuj tułów napięty.
- 2) Nie pozwól, aby kolana schodziły się do środka.
- 3) Dociskaj całą stopę do podłoża.
- 4) Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

Unoszenie bioder ze stopami ustawionymi na podwyższeniu:

Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. pośladkowy,
- m. czworogłowe uda,
- m. brzuchaty łydki,
- m. dwugłowy uda.

Pozycja wyjściowa

- 1) Połóż się na plecach. Nogi ustaw ugięte w kolanach, lekko rozstawione, stopy połóż na podwyższeniu (krzesło, stolik, kanapa).
- 2) Ręce na biodrach.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję ciała, weź wdech i napnij mięśnie brzucha, następnie poprzez ruch bioder w górę unieś ciało do pełnego wyprost w biodrach.
- 2) Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy w pełnym wyproście.
- 3) Wolno wróć do pozycji wyjściowej, obniż biodra i wykonaj wydech.

#### Wskazówki

- 1) Wykonuj ruch w wolnym tempie.
- 2) Bądź skoncentrowany.
- 3) Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu.
- 4) Postaraj się znaleźć właściwe napięcie mięśni pośladkowych.
- 5) Unoszenie bioder wykonuj wysoko do momentu, aż tułów znajdzie się w jednej linii z udami, a pośladki będą maksymalnie napięte.