

Trening nóg



Wstęp

Dzień dobry,

Wiemy już jak zadbać o nasze plecy.

Dzisiaj zajmiemy się treningiem, który wzmocni nasze nogi 😊

Lista ćwiczeń

- Krążenia kolan
- Krążenia stóp w stawach skokowych
- Zmiana ciężaru ciała z jednej nogi na drugą
- Wykroki
- Przysiady

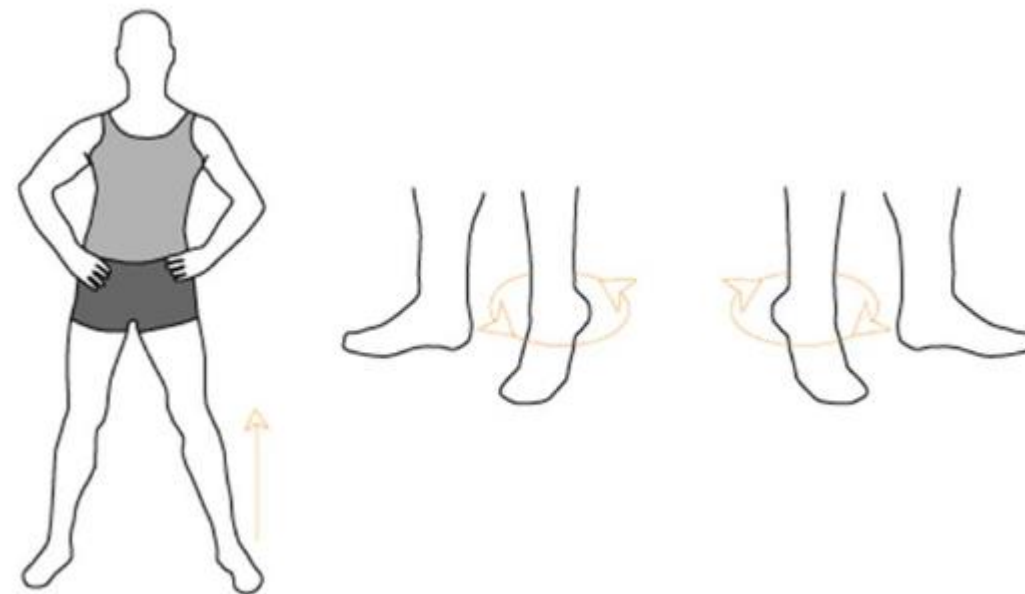
Krążenia kolan

- Jest to jedno z ćwiczeń które często robimy na naszych ośrodkowych gimnastykach
1. Pozycja stojąca, stopy i kolana złączone, kolana lekko ugięte.
 2. Plecy proste, ręce oparte na kolanach.
 3. Ruchy krążenia kolanami do środka i na zewnątrz
- Ćwiczenie wykonujemy 10 razy do środka i 10 razy na zewnątrz



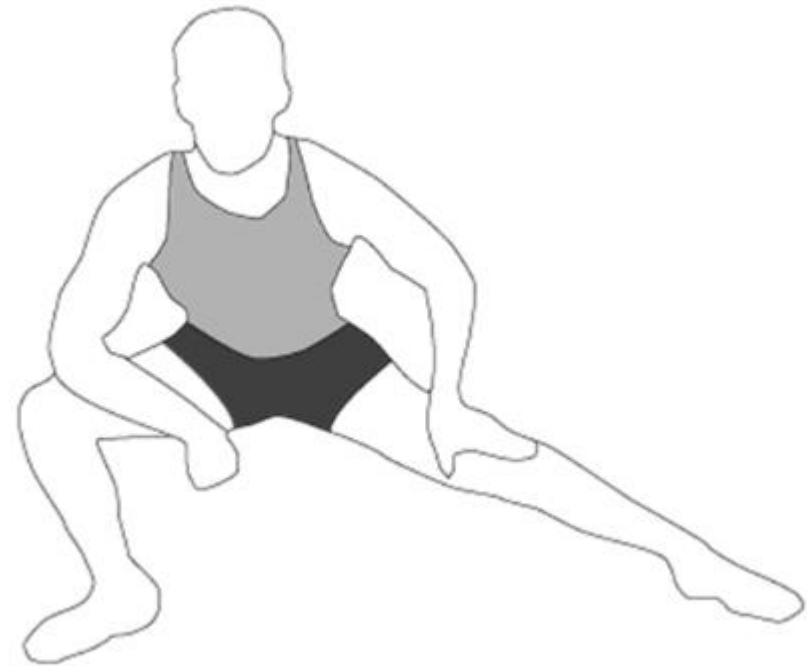
Krążenia stóp w stawach skokowych

- Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach
- Ćwiczenie: prawą stopę unosimy na palcach, nogę lekko zginamy w stawie kolanowym i wykonujemy krążenia piętą w lewo i w prawo.
- Powtarzamy 10 razy w każdą stronę



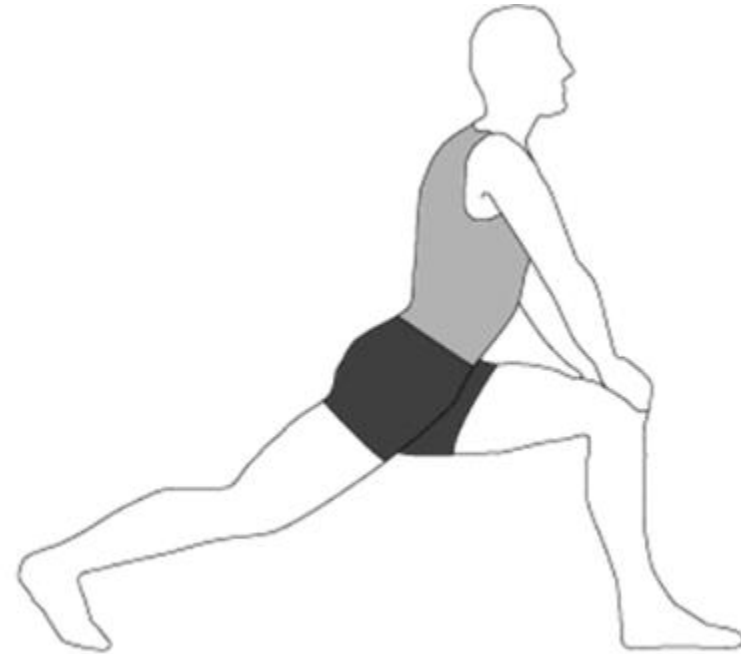
Przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą

- Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach w lekkim rozkroku, dłonie oparte na biodrach.
- Ćwiczenie: wykonujemy wykrok w prawy bok, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji wyjściowej. Następnie wykrok w lewy bok i powrót do pozycji wyjściowej
- Powtarzamy 5 razy na każdą stronę



Wykroki

- Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach.
- Ćwiczenie: wykonujemy wykrok do przodu, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji początkowej. Zmiana nogi.
- Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Przysiady

Pozycja wyjściowa:

- Stopy ustawione minimalnie szerzej niż biodra
- Łopatki razem, brzuch spięty – kręgosłup możliwie stabilny

Ćwiczenie:

- Schodzimy w dół ciężar ciała przierzucamy na pięty jednocześnie wypychając biodra w tył
- W dolnej pozycji kolana powinny być w linii palców u stóp. Plecy proste
- W pozycji dolnej należy zachować kolejność pośladki najniżej, później serce a najwyżej głowa



Dziękuję za uwagę 😊

Życzę udanego treningu!