

POMPKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH (wyzwanie 30 dniowe)

- Ćw. dla chłopców (podparcie na palcach stóp)
- Ćw. dla dziewcząt (podparcie na kolanach)

Wyzwanie jest proste - codziennie robimy pompki, dokładamy codziennie po jednym powtórzeniu i nie zapominamy o odpoczynku.

Nie poddawaj się łatwo! Mogą być trudne momenty. Jednego dnia może nie udać Ci się wykonać tyle powtórzeń ile jest w rozpisce - nie martw się, każdy ma gorsze dni. Następnego dnia będzie lepiej. Jeśli naprawdę nie czujesz się na siłach, żeby wykonywać ćwiczenie - nie rezygnuj z całego wyzwania. Oczywiście nie chodzi o lenistwo i zwykłe wymówki, ale gorsze dni. Nic na siłę! Zdrowie przede wszystkim.

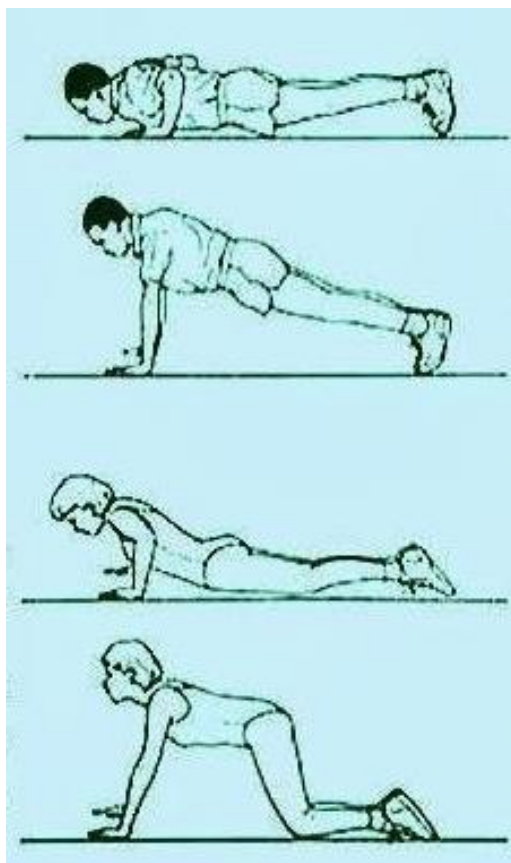
Jeśli nie czujesz się na siłach aby dodać kolejną ilość – nie musisz. Możesz cały czas stosować rozpiszkę z poprzedniego dnia.

Pompki - niby każdy wie jak je robić ale łatwe one nie są szczególnie dla dziewczyn.

Jak robić pompki?

Aby ćwiczenie przyniosło wymierne rezultaty, a przede wszystkim nie były kontuzjogenne należy przestrzegać najważniejsze kwestie:

1. Należy unikać wyginania kręgosłupa w odcinku lędźwiowym,
2. Brzuch i pośladki powinny być spięte,
3. Należy zadbać o prawidłowe ustawienie dłoni – nie mogą być one rozstawione zbyt szeroko, gdyż w ten sposób możemy przeciążyć nadgarstki,
4. W trakcie wykonywania ćwiczenia łokcie powinny znajdować się jak najbliżej tułowia,
5. Należy ustabilizować tułów, poprzez napięcie mięśni korpusu (chłopcy)
6. Należy zadbać o wykonywanie pompek w pełnym zakresie – ruch powinien być wolny i precyzyjny.



Wyzwanie 30 dniowe: Pompki

początkujący

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 3 pompki | 16. odpoczynek |
| 2. 4 pompki | 17. 12 pompek |
| 3. 5 pompek | 18. 14 pompek |
| 4. odpoczynek | 19. 15 pompek |
| 5. 5 pompek | 20. odpoczynek |
| 6. 6 pompek | 21. 15 pompek |
| 7. 7 pompek | 22. 16 pompek |
| 8. odpoczynek | 23. 17 pompek |
| 9. 7 pompek | 24. odpoczynek |
| 10. 8 pompek | 25. 17 pompek |
| 11. 9 pompek | 26. 18 pompek |
| 12. odpoczynek | 27. 19 pompek |
| 13. 9 pompek | 28. odpoczynek |
| 14. 11 pompek | 29. 19 pompek |
| 15. 12 pompek | 30. 20 pompek |