

## TRENING SIŁOWY Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA

Dlaczego warto trenować z obciążeniem własnego ciała?

Wzmacnianie mięśni świetnie działa na:

- serce
- układ krwionośny
- układ nerwowy
- płuca
- działanie mózgu.
- naturalnie zwiększą ilość masy mięśniowej
- jakość snu
- zwiększenie ilość energii
- zwiększenie ilość zużywanego przez mięśnie tlenu
- polepszenie przemianę materii

Dzięki temu treningowi w szybkim tempie spalisz tkankę tłuszczową, jednocześnie zwiększysz siłę i masę mięśniową. Wystarczy obciążenie własnego ciała oraz kilka metrów kwadratowych wolnej powierzchni w domu.

Wykonaj zestaw ćwiczeń bez żadnych przerw między ćwiczeniami. Przekonaj się, jak skuteczny może być trening tylko z obciążeniem własnego ciała.

Najpierw zrób ćwiczenia 1 i 2 (bez przerwy między nimi). Powtórz je 3 razy.

Potem zrób trzy pozostałe ćwiczenia jedno po drugim, też bez przerwy. Powtórz cały zestaw 2-3 razy.

## 1. Przysiad z ramionami w górze

Stań w szerokim rozkroku i wyciągnij ramiona skosem w górę, ściągając jednocześnie łopatki - ręce i korpus utworzą literę Y.

Zrób głęboki przysiad - obniżaj pozycję tak powoli, jak to tylko możliwe, bez wyginania w łuk kręgosłupa.

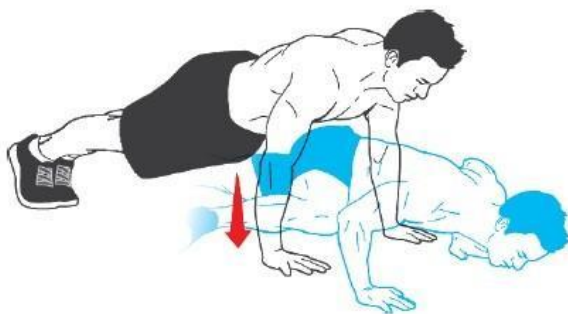
Potem, równie powoli, wróć do pozycji startowej. Zrób 6-8 powtórzeń i od razu przejdź do ćwiczenia numer 2.



## 2. Pompka Spider-Mana

Zaczynaj od pozycji klasycznej pompki. W momencie gdy będziesz opuszczał tułów, przyciągnij jedno kolano w kierunku ręki, aż znajdzie się na wysokości łokcia, na zewnątrz.

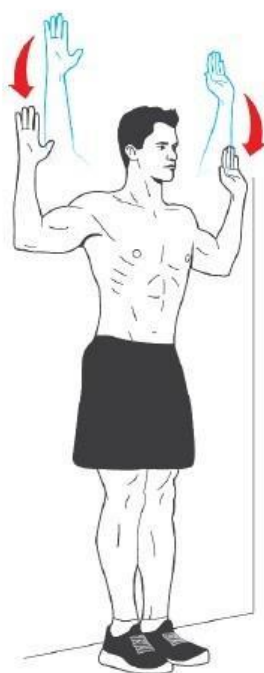
Postaraj się przy tym nie obracać tułowia. Wróć do pozycji startowej i przy następnej pompce zegnij drugą nogę. Zrób po 5 powtórzeń na każdą stronę. Odpocznij chwilę i wróć do ćwiczenia nr 1.



## 3. Malowanie orła na ścianie

Stać oparty tyłem o ścianę. Twoje plecy, głowa i pośladki powinny pewnie dotykać ściany. Unieś ramiona, tak by również nadgarstki, barki i łokcie miały kontakt z murem.

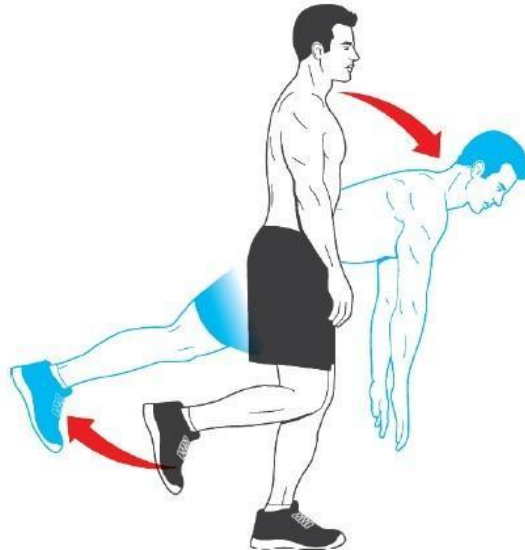
Utrzymując wszystkimi tymi punktami styczność ze ścianą, uginaj ramiona, aż łokciami dotkniesz tułowia. Powinieneś czuć, jak napinają się barki i mięśnie między łopatkami. Zrób 8 powtórzeń.



#### 4. Jaskółka

Stań na jednej nodze, a drugą zegnij w kolanie. Opuszczając ku ziemi ramiona, pochylaj się do przodu, jednocześnie prostuj nogę, którą masz w powietrzu.

Pięta powinna się znaleźć na wysokości bioder. Napinając mięśnie pośladkowe i brzuch, wróć do pozycji startowej. Zrób po 6 powtórzeń na jedną nogę.



#### 5. Wypady jedenonóż w podporze

Przyjmij pozycję do klasycznej pompki, ale dłonie postaraj się ustawić dokładnie pod barkami. Nogi trzymaj wyprostowane, a brzuch wciągnięty. Podnieś prawą stopę i ustaw ją na zewnątrz prawej dłoni.

Wyprostuj nogę i powtórz to samo, ale z lewą nogą. Zrób w sumie 10-12 powtórzeń, za każdym razem zmieniając nogę.

