

## Trening wzmacniający mięśnie nóg

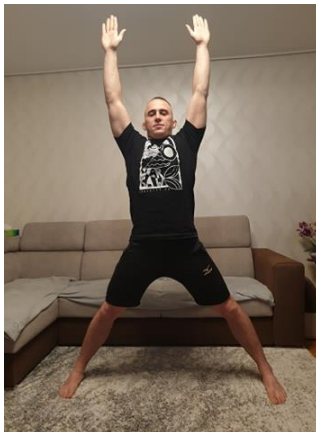


Każde ćwiczenie wykonujemy w ilości podanej w opisie ćwiczeń, zachowując poprawne wykonanie ruchu. Pomiędzy ćwiczeniami jest ok. 10s przerwy. Po wykonaniu całej serii ćwiczeń robimy 5 min przerwy. Wykonujemy 4-5 serii w czasie jednego treningu.

### Rozgrzewka:

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy po 10 razy na stronę

- \* Krążenia głowy
- \* Krążenia ramion
- \* Krążenia bioder
- \* Krążenia kolan
- \* Krążenia stawami skokowymi
- \* Skłony tułowia z dotknięciem palcami do podłogi i wyprostem ze wznosem ramion do góry (w lekkim rozkroku)



- \* Skrętoskłony (w siadzie rozkrocznym)



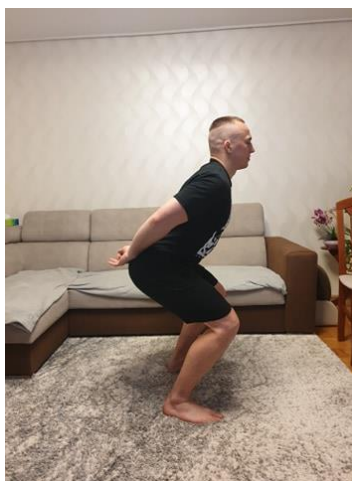
- \* Nakrycia głowy prostymi nogami (rozpoczynamy w siadzie prostym)



## Część główna:

### Ćwiczenie 1. Wskoki z półprzysiadu. 15 razy.

Pozycja wyjściowa- półprzysiad z rękami splecionymi za plecami. Wykonujemy dynamiczny wyskok w górę i powrót do pozycji wyjściowej (zwracamy uwagę na proste plecy).



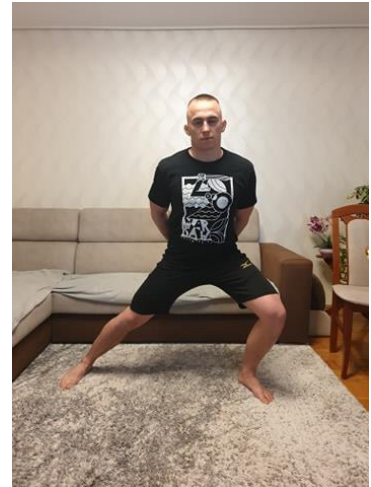
### Ćwiczenie 2. Wykroki do przodu. 10 razy na nogę.

Pozycja wyjściowa- stoimy z rękami splecionymi z plecami. Wykonujemy wykrok jedną nogą do przodu (kolano nogi wykroczonej nie powinno przekraczać linii palców). Powrót do pozycji wyjściowej. Następnie to samo na drugą nogę. Pamiętajmy o prostych plecach.



### Ćwiczenie 3. Wykroki do boku. 10 razy na nogę.

Pozycja wyjściowa- stoimy z rękami splecionymi za plecami. Wykonujemy wykrok jedną nogą do boku. Noga wykroczeniowa ugina się, a noga podporowa zostaje wyprostowana (staramy się wykonywać ćwiczenie na całych stopach). Powrót do pozycji wyjściowej. Następnie to samo na drugą stronę. Nie pochylamy się do przodu.



### Ćwiczenie 4. Wspięcia na palce. 30 razy.

Pozycja wyjściowa- stoimy z rękami wzdłuż ciała. Wykonujemy jak najwyższe wspięcie obunóż na palce i wracamy do pozycji wyjściowej.



### Ćwiczenie 5. Wypychanie bioder w leżąc. 20 razy.

Pozycja wyjściowa- leżenie na plecach z nogami zgiętymi w kolanach, ręce wzdłuż ciała. Unosimy biodra możliwie jak najwyżej. Stopy, kark, łopatki, głowa pozostają na podłożu. Powrót do pozycji wyjściowej.



### Ćwiczenie 6. Wymachy nogi w klęku podpartym. 15 razy na nogę.

Pozycja wyjściowa- klęk podparty. Wykonujemy możliwie najwyższy wymach nogi zachowując w stawie kolanowym kąt 90 stopni (proste plecy, spięte pośladki- nie pogłębiany lordozy lędźwiowej). Powrót do pozycji wyjściowej. Następnie to samo na drugą stronę.



### Ćwiczenie 7. Odwodzenie nogi. 15 razy na nogę.

Pozycja wyjściowa- podpór łokciem leżąc bokiem (podpór na przedramieniu). „Górną” nogę wyprostowaną unosimy, a następnie opuszczamy na odległość ok. 3-5cm od drugiej nogi. Po wykonaniu 15 powtórzeń zmieniamy stronę.



### Ćwiczenie 8. Przysiady na jednej nodze. 10 razy na nogę.

Pozycja wyjściowa- stoimy na jednej nodze (podporowej), druga noga (zakroczna) ustawiona na podwyższeniu (może być to np. krzesło, kanapa, łóżko). Na nodze podporowej wykonujemy półprzysiad i powrót do pozycji wyjściowej. Pamiętajmy o prostych plecach. Po wykonaniu 10 powtórzeń zmiana nóg.



### Rozciąganie:

Wszystkie poniższe ćwiczenia wykonujemy po 20-30s.



