

Trening siłowy bez sprzętu w domu dla

klasy 5

Do wykonania treningu potrzebne będą:

- dwie butelki wody (2 l) (dla początkującego)
- krzesło
- motywacja

ROZGRZEWKĄ

Każde ćwiczenie rozgrzewkowe wykonuj ok. 1- 1,5 minuty.

1. Szybki marsz w miejscu.
2. Marsz w miejscu z krążeniem ramion – najpierw minutę w przód, potem minutę w tył
3. Marsz w miejscu z prostowaniem i zginaniem ramion
4. Pajace
5. Przeskoki nad butelką

Porozciągaj się:

1. Nogi szeroko, kolana prosto, pochyl się, próbując dotknąć ziemi. Jeśli jest to dla Ciebie łatwe – spróbuj dotknąć podłogi za twoimi nogami. Pozostań w pochyleniu kilka sekund, a następnie wyprostuj się.
2. Siad płotkarski. Jedna noga prosto przed siebie, druga ugięta. Spróbuj pochylić się do przodu o prostej nodze i dotknąć czołem kolana.
3. Stań i złap się za kostkę, przyciągając nogę do pośladka. Odczekaj chwilę i zmień nogę.

CZĘŚĆ PIERWSZA – RAMIONA

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotuj krzesło i dwie butelki wody.

1. Pompki na krześle

Opieramy się o krzesło, pupą nie dotykając go w żaden sposób. Unosimy się i opuszczamy.

Wykorzystujemy do tego tylko siłę ramion, nie podnosimy bioder – są nieruchome!

2. W obie ręce chwytamy butelki z wodą.

Uginamy lekko kolana i pochylamy się do przodu, pamiętając o tym, by zachować prosty kręgosłup.

Powoli podnosimy ręce do góry (łokcie lekko ugięte). Na gifie tego nie widać, ale najlepiej, by ręce opuszczać w dół aż do poziomu nóg (tak, żeby ręce się prawie dotknęły).

4. Wyciskanie.

Kładziemy się na macie. Butelki w pozycji wyjściowej powinny być na poziomie piersi. Podnosimy je aż do wyprostowania rąk i opuszczamy.

CZĘŚĆ DRUGA – NOGI

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotuj baniak i dwie butelki wody.

1. Przysiady z obciążeniem.

Wersja łatwiejsza: bierzemy dwie butelki wody, ręce swobodnie zwisają po bokach ciała.

Robimy dokładne przysiady. Nogi na szerokość barków, pupa do tyłu (tak, jakbyś chciała na czymś usiąść), ciężar ciała bardziej na piętach. Kolana w jednej linii z palcami stóp, kręgosłup prosty.

2. Wykroki z butelką lub baniakiem. Robimy po prostu wypady – albo z butelkami po bokach, tak jak przy przysiadach, albo z baniakiem na plecak. Staraj się, by kolano nie wyszło przed palec.

CZĘŚĆ TRZECIA – BRZUCH

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotuj krzesło i dwie butelki wody.

2. Skręty brzucha.

Siadamy z ugiętymi kolanami, odchylamy się lekko do tyłu, trzymając jedną butelkę. Z takiej pozycji skręcamy się raz w jedną, raz w drugą stronę, starając się nie ruszać rękami, a skręcać jedynie mięśniami brzucha. Jeśli jest za łatwo, odchyl się mocniej.

Możesz też położyć się na macie i robić zgięcia skośne, czyli tak jak zwykle brzuszki, tyle tylko, że skręcając raz w prawo, raz w lewo.

3. Opieramy się o krzesło w pozycji wyprostowanej. Żwawo przyciągamy raz jedno, raz drugie kolano do brzucha, utrzymując prostą pozycję. Jeśli robisz dobrze, poczujesz to na brzuchu.

4. Siadamy z ugiętymi nogami. Ręce prosto przy ciele, w dłoniach butelki. Powoli odchylamy się prostując nogi i „składamy” się z powrotem – jednocześnie przysuwając tułów i zginając nogi.

CZĘŚĆ CZWARTA – PLECY

Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty).

Przygotuj krzesło i dwie butelki wody.

1. Kładziemy się na macie, głowa oparta o dłonie. Powoli podnosimy nogi do góry nie zmieniając pozycji i opuszczamy z powrotem.

2. Chwytny w ręce butelki i robimy to samo, co w poprzednim ćwiczeniu, tyle, że teraz podnosimy tułów, a nogi leżą spokojnie na macie