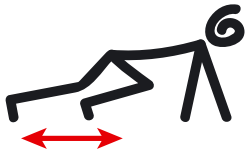
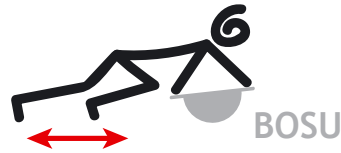


Trening funkcjonalny

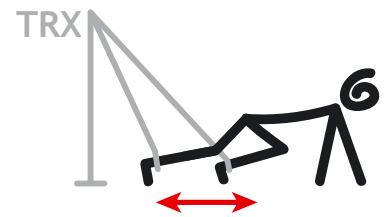
Ćwiczenie 1



Wariant A:
Przyciąganie nóg
do klatki piersiowej w podporze.



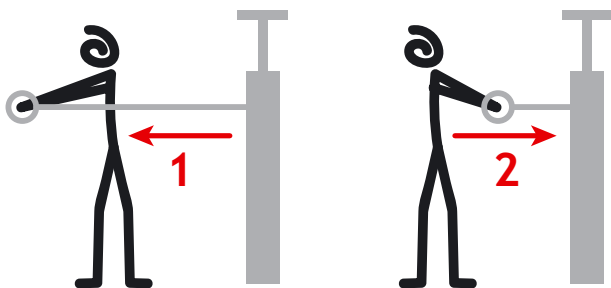
Wariant B:
A + BOSU



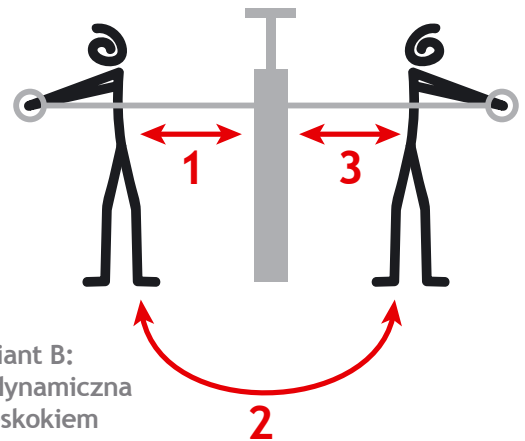
Wariant C:
A + TRX

Ćwiczenie 2

Obciążenie dobieramy w taki sposób, aby wykonać ćwiczenie płynnie.

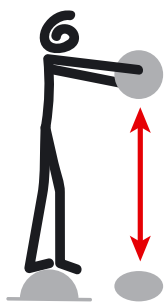


Wariant A:
Rotacja tułowia
z wyciągiem

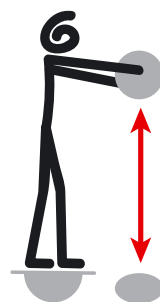


Wariant B:
Rotacja dynamiczna
z przeskokiem

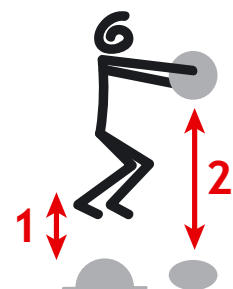
Ćwiczenie 3



Wariant A:
Mięśnie posturalne
- stabilizacja tułowia -
rzut piłki o ziemię na bosu



Wariant B:
A + odwrotne ustawienie bosu



Wariant C:
A + wyskok

W ramach treningu funkcjonalnego wykonujemy po jednym wariantcie każdego ćwiczenia. Wariant A jest najłatwiejszy, B trudniejszy, C najtrudniejszy. Gdy ćwiczenia na poziomie najłatwiejszym przestają sprawiać trudność, przestajemy je wykonywać i przechodzimy do ćwiczenia trudniejszego. Wykonujemy 3 serie ćwiczeń po 15 – 20 powtórzeń.