

Piękne ciało
to stan umysłu

Ewa Chodakowska



Darmowy
program
treningowy



Zanim zaczniesz ZMIERZ SIĘ!

Talia, brzuch na wysokości pępka, biodra i uda 2cm poniżej kroku -
OD DZIŚ CENTYMETRY BĘDĄ WYZNACZNIKIEM TWOJEGO SUKCESU! WAGĘ
WYRZUĆ W KĄT!

Zrób sobie zdjęcie w stroju kąpielowym, bieliźnie lub szortach i koszulce sportowej odsłaniającej brzuch. Niech to stanie się rutyną – powtarzaj zdjęcia i mierzenie co miesiąc.

Podstawa!!!

MIEŚNIE BRZUCHA TO TWOJE CENTRUM, a technika oddychania pomaga w jego angażowaniu.

BEZ WZGLĘDU NA PRZYJĘTĄ PODCZAS ĆWICZEŃ POZYCJĘ - skaczesz, leżysz, ćwiczysz statycznie - mięśnie brzucha napinaj przy każdym wydechu! Koncentruj się na wydechu! Wydechaj powietrze głośno ustami, ściskając przy tym mięśnie brzucha - to naprawdę działa!

Musisz nauczyć się kontrolować i napinać mięśnie - wyobraź sobie, że wciskasz je w kręgosłup (nie wciągaj brzucha) - równocześnie staraj się ścisnąć je od dołu napinając mięśnie Kegla (te odpowiedzialne za wstrzymanie moczu).

Z czasem nauczysz się je napinać z wydechem przez cały dzień - każda czynność to pewnego rodzaju ćwiczenie - chodzisz, siadasz, wstajesz –
NAPINANIE MIĘŚNI BRZUCHA WCHODZI W NAWYK!!!

Mój trening to mieszanka ćwiczeń kardio oraz ćwiczeń wysmuklających i wzmacniających mięśnie.

PROGRAM SKŁADA SIĘ Z TRZECH 15 min CZĘŚCI.

JEŚLI JESTEŚ POCZATKUJĄCĄ ZACZNIJ OD 30 min.

PO DWOCH TYGODNIACH SMIAŁO MOŻESZ DORZUCIĆ KOLEJNE 15 min.

Znajdź moment w ciągu dnia kiedy czujesz przyływ energii (bez względu na porę dnia, 2h po posiłku lub godzinę po lekkim śniadaniu - nie ćwicz na czczo!)

Włącz ulubioną muzykę przy której nabierzesz własnego tempa.

- zacznij od 5 min kardio (na przemian bieganie w miejscu, szybciej wolniej, podskoki obunóż z lewej do prawej, skakanka, pajace etc.) Ważne, aby serce zaczęło bić szybciej
- tylko wtedy spalamy kalorie!!!

- następnie 10 min ćwiczeń wzmacniających: 3 ćwiczenia (każde po 10-15 powtórzeń),
powtórz 3 razy i wróć ponownie do 5 min kardio.

PROGRAM TRENINGOWY na 45 min:

Części I. 15 min

- 5 min kardio

- 10 min ćwiczeń wzmacniających

(3 ćwiczenia, każde 10-15 powtórzeń- x 3) przerwa 1 min

Ćwiczenie 1

„ZMODYFIKOWANA DESKA” - pozycja A



Oprzyj ciężar ciała na łokciach ułożonych tuż pod barkami i na palcach stop – ciało ma tworzyć jedną prostą linię! Utrzymując jedynie tę pozycję, angażujesz mięśnie brzucha pracując jedynie wydechem. Każdy wydech to kolejne spięcie mięśni brzucha!

„ZMODYFIKOWANA DESKA” - pozycja B



Przenieś kolano nogi w stronę przeciwnego łokcia i minimalnie skręć tułów! Ćwiczenie naprzemienne - raz jedna raz druga noga! 10-15 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie „ZMODYFIKOWANA DESKA” angażuje: **brzuch, ramiona, plecy**

Możesz to ćwiczenie wykonać statycznie - tzn. utrzymaj pozycję A przez 20 s i odpocznij powtórz x3.

Ćwiczenie 2

„PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE” - pozycja A



Stań na jednej nodze i ugnij ją przenosząc biodra do tyłu i pochylając do przodu lekko tułów. **NIE WYPYCHAJ KOLANA NOGI NA KTÓREJ STOISZ POZA LINIĘ STOPY!!!** Drugą nogę przenieś prostą do boku, jedynie dla utrzymania równowagi! **UTRZYMUJ TUŁÓW W JEDNEJ LINII Z NOGĄ NA KTÓREJ STOISZ.**

„PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE” - pozycja B



Z wydechem oderwij nogę wyprostowaną do boku, ugnij w kolanie i unieś do góry - podskocz na nogę na której utrzymujesz ciężar ciała. Następnie wróć do pozycji A - odstaw nogę ugiętą w kolanie do boku. 10-15 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie „PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE” angażuje: **całe nogi, pośladki, brzuch.**

Ćwiczenie 3
„KRZYŻAK”



Skręcaj się w klatce unosząc górną część tułowia, dotykając przy tym łokciem do kolana.
10-15 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie "KRZYŻAK" angażuje: **nogi, brzuch.**

Gratuluję wykonania poprawnie pierwszej części mojego programu. Mam nadzieję, że masz wystarczająco dużo energii, żeby przejść do drugiej części. Masz minutę na złapanie oddechu. Jestem całym sercem z Tobą! Nie poddawaj się!

Część II. 15 min

- 5 min cardio

- 10 min ćwiczeń wzmacniających, przerwa 1 min

Ćwiczenie 1

„PÓŁPRZYSIAD NA JEDNEJ NODZE”



Stań na jednej nodze, dla równowagi unieś ręce ugięte w łokciach pod kątem 90 stopni po obydwu stronach.

Ugnij nogę na której stoisz w kolanie, przenieś biodra do tyłu, pochyl tułów do przodu, przenieś ciężar ciała na piętę - zejdz najniżej jak potrafisz nie wypychając przy tym kolana poza linie stopy. Wróć do pozycji wyprostowanej.

10-15 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie „PÓŁPRZYSIAD NA JEDNEJ NODZE” angażuje: **uda, pośladki, ramiona, brzuch**

Ćwiczenie 2
„IZOMETRIA” - pozycja A



Położ się na boku, ułóż łokieć tuż pod barkiem, unieś biodra tak aby ciało utworzyło prostą linię, unieś drugie ramię do góry.

„IZOMETRIA” - pozycja B



Z wdechem unieś nogę, z wydechem opuść ją. Nie opuszczaj bioder! 10-15 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie „IZOMETRIA” angażuje: **całe ciało, talię tzw. boczki.**
To ćwiczenie możesz wykonać statycznie - tzn. utrzymaj tę pozycję A przez 20 s i odpocznij. Powtórz x3 na każdą stronę.

Ćwiczenie 3

„MOST Z UNOSZENIEM NOGI” - pozycja A



To ćwiczenie wykonaj bez piłki! Połóż się na plecach, ugnij jedną nogę pod kątem 90 stopni a stopę połóż płasko na macie trzymając ciężar ciała głównie na pięcie. Drugą nogę wraz z biodrami unieś do góry i napnij brzuch (tułów, pośladki, kolano, mają ułożyć się w prostej linii). Napnij mocno mięśnie brzucha aby nie obciążać odcinka lędźwiowo-krzyżowego.

„MOST Z UNOSZENIEM NOGI” pozycja B



To ćwiczenie wykonaj bez piłki. Utrzymuj biodra nieruchomo! Z wydechem, napinając brzuch, jeszcze bardziej opuść nogę, z wdechem wróć do pozycji A. 10-15 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie „MOST Z UNOSZENIEM NOGI” angażuje: **uda, pośladki,brzuch**

Gratuluję poprawnego wykonania II części mojego programu. Jeśli jesteś początkująca, możesz poprzestać na tym etapie i z czasem dołożyć ostatnie 15 min. Jednak namawiam do przełamania słabości i przejście do ostatniej części :) nasze ciało może więcej niż nam się wydaje! Wierzę w Ciebie!

Część III. 15 min

- 5 min cardio

- 10 min ćwiczeń wzmacniających:

Ćwiczenie 1

„WYPAD NOGI ZE SKRĘTEM” - pozycja A



Przenosimy lewą nogę do tyłu, prawa noga zgięta pod kątem 90 stopni - kolano w jednej linii ze stopą. Cały ciężar ciała przenosimy na piętę prawej nogi. Mięśnie brzucha napięte. Barki trzymamy daleko od uszu (nie spinamy, nie przykurczamy ramion).

„WYPAD NOGI ZE SKRĘTEM” - pozycja B



Nie skręcając biodra z wydechem przenosimy ramiona do strony nogi na której stoimy, następnie z wydechem wracamy do pozycji A. Powtarzamy ćwiczenie 10-15 razy na każdą stronę

Ćwiczenie wypad no „WYPAD NOGI ZE SKRĘTEM” angażuje : **uda, pośladki, brzuch, ramiona**

Ćwiczenie 8

„KSZTALTNE POSŁADKI” - pozycja A



Kolana i łokcie na podłodze. Przejdź na łokcie ułożone tuż pod barkami, napinamy mięśnie brzucha i prostujemy jedną nogę.

„KSZTALTNE POSŁADKI” - pozycja B



Z wdechem unosimy nogę najwyżej jak potrafimy, tak aby pośladek mocno się napiął - górna część ciała z napiętymi mięśniami brzucha pozostaje nieruchoma. Z wydechem opuszczamy nogę, jeszcze bardziej napinając brzuch i wracamy do pozycji A. Powtarzamy 15 razy każda nogę.

Ćwiczenie „KSZTALTNE POSŁADKI” angażuje: **uda, brzuch, podnosi pośladki.**

Ćwiczenie 9

„PRECYZYJNE WYMACHY” - pozycja A



Położ się na plecach, oderwij barki od podłogi. unieś nogi, prawą ugnij pod kątem 90 stopni lewą wyprostuj. Ramiona wyprostowane-prawe ramie przeniesione do tyłu, lewe ułożone wzdłuż ciała tuż nad podłogą.

„PRECYZYJNE WYMACHY” - pozycja B



Z wydechem przenieś lewe ramie do tyłu, prawe do przodu, wyprostuj prawą nogę a lewą ugnij - zrób to z kontrolowanym wymachem.

NIE ODRYWAJ ODCINKA LEDZWIOWO KRZYZOWEGO OD MATY!!!

10-15 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie „PRECYZYJNE WYMACHY” angażuje: **brzuch, nogi i ramiona**

Wspaniale! Dałaś z siebie wszystko! Cieszę się razem z Tobą i gratuluję ukończenia mojego programu! Możesz być z siebie dumna!!

Daj znać o wszelkich postępach!!! Czekam na codzienne sprawozdania o zaliczonym treningu na ścianie mojego profilu facebook :) <https://www.facebook.com/chodakowskaewa>

UWAGA!!!

Moje ćwiczenia przeznaczone są dla osób zdrowych i sprawnych fizycznie! Jeżeli masz problemy zdrowotne i nie jesteś pewna, czy możesz wykonywać mój trening, zwróć się o poradę do lekarza internisty! Ćwiczysz na własną odpowiedzialność - zadbaj proszę o to aby trening był BEZPIECZNY. Trzymaj się wskazówek.