

## Klasy ZET

### Trening w domu: rozgrzewka

Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce. Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku.

Jest to ważny aspekt, który nie może zostać pominięty. Wszystkie mięśnie, ścięgna, stawy oraz więzadła potrzebują odpowiedniego rozruszania, aby nabrały elastyczności. Organizm musi zostać ukrwiony, bowiem podczas treningu serce bije szybciej, pompując krew. Cały układ krwionośny podczas wysiłku wskakuje na "wyższe obroty". Zaleca się, aby rozgrzewka trwała ok. dziesięć minut.

#### Przykładowa rozgrzewka:

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Pajacyki lub bieg bokserski	1-2 minuty
2.	Krążenia głową w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
3.	Krążenia ramion w przód	10 powt.
4.	Krążenia ramion w tył	10. powt
5.	Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo	15-30 sekund
6.	Krążenia bioder w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
7.	Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na zewnątrz	10 powt. każda sekwencja
8.	Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
9.	Skłony w rozkroku do środka	10-15
10.	Skłony przy wyprostowanych nogach	10-15
11.	Podskoki z kolanami do klatki piersiowej/ ewentualnie pajacyki	10-15
12.	Pompki( mogą być z podparem na kolanach- tzw. damskie)	8-15
13.	Przysiady	10-20

**Trzeba pamiętać, aby skupić się na dokładnym ruchu każdego stawu. Nagłe agresywne ruchy mogą spowodować kontuzję.**

### Trening w domu: plany ćwiczeń

Poniższy plan numer jeden zalecamy zrobić w 1-2 obwodach. Proponujemy 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym obwodzie. Zaleca się trenować 2-5 razy w tygodniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy celować w najwyższą liczbę.

#### Plan pierwszy:

Lp.	Ćwiczenie	Powtórzenia
1.	Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na szerokość barków (dla ułatwienia można robić je na kolanach)	8-15
2.	Przysiady	10-20
3.	Pady (padnij, powstań)	6-15
4.	Brzuszki proste	10-20
5.	Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej	6-15
6.	Pompki z rękami ustawionymi jak najwięcej (dla ułatwienia można robić je na kolanach)	6-15
7.	Brzuszki skośne	6-15 na stronę
8.	Wykroki w przód	Po 10-15 na nogę

Pozdrawiam wszystkich aktywnych

