

HERBALIFE NUTRITION

Ćwiczymy z **Samanthą Cleyton**



4 Proste Ćwiczenia Fitness w Domu

Cardio



ROZKROK

- Stań ze stopami razem, ręce przed ciałem.
- Podnieś ręce na boki, jednocześnie wyciągając jedną nogę, następnie uderz stopą i wróć.
- Zmieniaj nogi. Utrzymuj dobre tempo.
- Wykonuj przez 40 do 60 sekund. Aby uzyskać większe efekty, spróbuj wykonywać pełne pajacyki.

Dolne Partie



PRZYSIAD

- Stań ze stopami rozstawionymi nieco szerzej niż szerokość barków, biodrami ułożonymi na kolanach, kolanami na kostkach i ramionami po bokach.
- Zaczynj siadać tak, jakbyś miał usiąść na krześle. Podczas gdy tyłek zaczyna wystawać, upewnij się, że klatka piersiowa i ramiona pozostają wyprostowane, a plecy pozostają proste.
- Trzymaj głowę skierowaną do przodu ze wzrokiem skierowanym do przodu.
- Wykonuj regularne przysiady.

Górne Partie



POMPKI

- Rozpocznij na rękach i kolanach. Twoje ręce powinny być proste, z ramionami powyżej nadgarstków.
- Oprzyj kolana na ziemi, nogi razem, stopy zawieszane w powietrzu.
- Powoli zegnij łokcie i opuść klatkę piersiową na podłogę, utrzymując prostą linię od czubka głowy do kolan.
- Następnie naciśnij w górę, angażując klatkę piersiową i korpus.

Korpus



NA KLĘCZĄCO

- Stań na ręce i kolanie bezpośrednio pod biodrami, nadgarstki i ramiona w linii prostej.
- Patrz w kierunku podłogi, aby zachować prosty kręgosłup.
- Wyciągnij lewą rękę do przodu, a prawą nogę do tyłu i przytrzymaj.
- Wykonuj brzuszki, zbliżając prawe kolano do lewego łokcia.
- Powtórz to samo w odwrotnej pozycji.

Ten szybki, ale skuteczny trening ma na celu podniesienie tętna i pracę każdej większej grupy mięśniowej. Nie jest wymagany żaden sprzęt!

8-12
powtórzeń

3
serie

3-5
razy
w tygodniu

4 ĆWICZENIA DOLNYCH PARTII CIAŁA

NOŻYCE



- Stań ze stopami rozstawionymi nieco szerzej niż szerokość bioder, ramionami na boki, dłońmi skierowanymi do podłogi.
- Kiedy skaczesz razem, krzyżuj je, jedna przed drugą, jednocześnie krzyżując ramiona na wysokości klatki piersiowej.
- Powtórz i zamień ułożenie rąk i nóg.

WYPADY



- Stań prosto, ręce przy boku, podbródek do góry.
- Zrób krok do przodu jedną nogą, opuszczając biodra, aż oba kolana będą zgięte pod kątem około 90 stopni. Upewnij się, że przednie kolano znajduje się bezpośrednio nad kostką, a drugie kolano nie dotyka podłogi.
- Wysuń przednią nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
- Zmieniaj nogi przy każdym wypadzie.

MARTWY CIĄG



- Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, lekko ugnij kolana.
- Połóż dłonie na udach.
- Przesuwając ręce w dół ud, utrzymuj proste plecy.
- Gdy klatka piersiowa wysunie się do przodu, podnieś prawą nogę z podłogi za sobą.
- Kiedy ręce dotkną kolan, wróć do pozycji stojącej.
- Powtórz w pozycji odwrotnej.

SKŁADANY PRZYSIAD



- Stań prosto ze stopami rozstawionymi nieco szerzej niż szerokość bioder, palce u nóg wywinięte na około 45 stopni.
- Podnieś pięty z podłogi, balansując na palcach stóp. Trzymaj mięśnie brzucha napięte.
- Zegnij kolana i niżej ciało prosto w dół, utrzymując biodra pod ramionami i wyprostowane plecy. Upewnij się, że twoje kolana są rozwarte, gdy się zginają.
- Powoli wyprostuj plecy, a następnie opuść pięty.

Ćwiczenia te są idealne do budowania siły i napięcia mięśniowego nóg i pośladków.

8-10
powtórzeń

3
serie

3-5
razy na
tydzień

4 Łatwe Ćwiczenia na Rozciąganie

ROZCIĄGANIE KRZYŻOWE



ROZCIĄGANIE MIĘŚNIE ROTATORÓW

- Stań prosto, chwyć prawą rękę i skrzyżuj ją z przodu ciała na wysokości klatki piersiowej.
- Używając drugiej ręki umieszczonej powyżej lub poniżej stawu, naciśnij, aby pogłębić rozciąganie.
- Powtórz to samo z drugą ręką po drugiej stronie.

ROZCIĄGANIE NA TRICEPS



ROZCIĄGANIE RAMIONA Z TYŁU

- Stań prosto i wyciągnij prawą rękę do góry.
- Zegnij w łokciu, kierując dłoń w kierunku środka łopatek.
- Przytrzymaj to i pogłębij rozciąganie, używając drugiej ręki, aby delikatnie docisnąć. Pamiętaj, aby nie naciskać na szyję.
- Powtórz po drugiej stronie.

SKŁADANIE KOLANA



ROZCIĄGANIE POŚLADKI, ŚCIĘGNA PODKOLANOWE, BIODRA I GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

- Połóż się płasko na plecach, trzymając prawą nogę wyprostowaną na podłodze.
- Wzmocnij korpus i podnieś lewą nogę w kierunku klatki piersiowej, gdy zginasz kolano.
- Owiń ramiona wokół lewego kolana i przytrzymaj.

ŁYDKA - NADGARSTEK - PRZEDRAMIĘ



ROZCIĄGANIE ŁYDKI, NADGARSTKI, PRZEDRAMIONA

- Stań prosto, stopy razem.
- Cofnij się lewą stopę, jednocześnie trzymając prawą nogę wyprostowaną z przodu. Zegnij palce prawej nogi w kierunku łydki i poczuj rozciąganie mięśnia łydki.
- Trzymając to rozciąganie, wyciągnij jedną rękę do przodu, dłonie skierowane do podłogi i pociągnij palce w kierunku ciała, aby naciągnąć nadgarstek.
- Powtórz po drugiej stronie.

Wykonuj te rozciągania, aby rozluźnić napięte mięśnie i poprawić ogólną ruchomość stawów .

czas
15-20
sekund

3-5
razy na
tydzień

4 ROZCIĄGANIA INSPIROWANE JOGĄ

POZYCJA DZIECKA



ROZCIĄGANIE

uda, biodra i kostki; pomaga zrelaksować organizm

- Opuść tułów między kolanami.
- Wyciągnij ręce nad głowę z dłońmi skierowanymi w dół.
- Rozluźnij ramiona w kierunku ziemi i przytrzymaj.

POZYCJA PSA



ROZCIĄGANIE

klatka piersiowa, brzuch i dolna część pleców

- Zaczynij od pozycji do pompek z wyprostowanymi ramionami, podtrzymując ciężar ciała. Upewnij się, że nadgarstki znajdują się bezpośrednio pod ramionami.
- Stopniowo obniżaj się do pompki na triceps, z łokciami zginającymi się w kierunku bioder.
- Kiedy twoja klatka piersiowa zbliża się do podłogi, pchnij biodra do przodu, patrz prosto przed siebie i trzymaj.

POZYCJA WOJOWNIKA



ROZCIĄGANIE

przód ciała, nogi i klatka piersiowa

- Stań prosto i wysuń lewą stopę do przodu.
- Ze stopą równoległą i palcami skierowanymi do przodu zegnij kolano do wypadu.
- Trzymaj prawą nogę prosto za sobą i obróć prawą piętę pod kątem około 45 stopni.
- Podnieś ręce prosto nad głowę, trzymając ramiona w dół i przytrzymaj.

ROZCIĄGANIE



ROZCIĄGANIE

biodra i ścięgna udowe

- Połóż się płasko na plecach z ugiętymi kolanami, ze stopami na podłodze.
- Podnieś prawą nogę i umieść ją na lewym kolanie.
- Zaangażuj tułów i podnieś obie nogi z podłogi; możesz trzymać lewą nogę zgiętą lub wyprostować ją, aby poczuć rozciąganie lewego ścięgna podkolanowego i prawego biodra.
- Powtórz w odwrotnej pozycji.

Zrób jako część ochłodzenia po treningu lub powtórz pięć razy dla pełnego treningu

Przytrzymaj
15-20
sekund

3-5
razy na
tydzień

FILOZOFIA

Proponujemy nowy styl życia – podróż opartą na zbilansowanym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej, nawadnianiu i odpoczynku. Codziennie każdy z tych elementów może pomóc Ci poczuć się jak najlepiej w swoim ciele. W połączeniu ze spersonalizowanym planem i wsparciem otoczenia służy uczynieniu Cię zdrowszym i szczęśliwszym.

Potem powtarzasz te same elementy następnego dnia. W ten sposób jeden dzień staje się całym życiem – w zdrowym, aktywnym stylu.

