Magiczny Kraków

Sprawdź swoją formę – szybki test

2021-03-25

Przed rozpoczęciem wszelkiej aktywności fizycznej należy najpierw sprawdzić aktualny poziom zaawansowania treningowego, a następnie regularnie zwracać uwagę na wynikające z ćwiczeń postępy. Zróbmy krótki test sprawności, który warto powtarzać. Potrzebna będzie kartka i długopis oraz pozytywna energia.

Pamiętaj, aby przed każdym treningiem zrobić rozgrzewkę (ok. 5 min.)

1. Przysiad
2. Przeskoki z nogi na nogę do boku
3. Przysiad z wyskokiem w górę
4. Pompka
5. Burpees – połóż się na podłodze i wyskocz w górę
6. Bieg w podporze
7. Spięcia brzucha – nogi w górze

Każde z tych 7 ćwiczeń rób przez 1 minutę. Pomiędzy ćwiczeniami zrób do 1 min. przerwy.

Sprawdź, ile powtórzeń jesteś w stanie zrobić dziś, ile za tydzień, a ile za miesiąc. Przy regularnym treningu wykonywanie tego zestawu ćwiczeń będzie coraz łatwiejsze. Swoje dokonania zapisuj, aby móc je porównywać.

Pamiętaj, na koniec treningu przez ok. 5 minut rozciągaj swoje mięśnie.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – **Karoliny Ciurki-Baster**.