

TRENING WSTĘPNY:

ROZGRZEWKA:

Przed wykonywaniem **treningu głównego** wykonujesz **trening wstępny** czyli rozgrzewkę w postaci: Rozruchu na bieżni / rowerku / orbitreku / skakance (2-4min) jeśli nie masz żadnych przeciwwskazań, a następnie krążenia ramion, skręty tułowia oraz wymachy nóg przód-tył i na boki, aby przygotować ciało do wysiłku.

- Rozgrzewka przed treningiem - [ZOBACZ FILMIK](#)

Na końcu treningu wstępnego przechodzisz do **mobilizacji / aktywacji** jeśli masz je rozpisane w planie lub możesz stosować te które są podane poniżej.

MOBILIZACJE I AKTYWACJE:

Jeżeli twoim problemem jest słaby zakres ruchu w danym stawie, który utrudnia wykonywanie danego ćwiczenia - przed jego wykonywaniem, warto go zmobilizować. Poniżej filmiki przykładowych mobilizacji, które możesz zastosować:

- Mobilizacja stawu skokowego - [ZOBACZ FILMIK](#)
- Mobilizacja stawu biodrowego - [ZOBACZ FILMIK](#)
- Mobilizacja stawu ramiennego - [ZOBACZ FILMIK](#)