

## Program antycellulitowy – trening fizyczny

**1)** Rozgrzej się w pozycji stojącej, wykonując 2-minutowy rytmiczny marsz, połączony z naprzemiennym wymachem rąk zgiętych w łokciach.

**2)** Wykonaj 8-10 półprzysiadów. Stopy równoległe, na szerokość bioder. Pośladki skierowane w tył, plecy proste w odcinku lędźwiowym, kolana nad kostkami. Wydechaj powietrze ustami schodząc w dół.



**3)** Wykonaj serię liftów (podnoszenie nogi do boku). Stopy ustawione na szerokość bioder, noga lewa delikatnie ugięta w kolanie, ręce prostopadle do ciała. Odwodź nogę prawą do boku, stopa prawa luźna. Po serii ćwiczeń wykonaj dynamiczny marsz i zmień nogę.



	Seria podstawowa:	Seria zaawansowana
Wersja A	2 x 8 dynamicznych powtórzeń 2 x 8 wolnych powtórzeń z zatrzymaniem w górze 2 x 8 dynamicznych powtórzeń	Wersja A – podstawowa + dodatkowo: 8 x podnoś stopniowo do góry, licząc do 3, opuść na 1 1 x 8 dynamicznych powtórzeń 8 x podnoś na 1, opuść stopniowo licząc do 3 2 x 8 dynamicznych powtórzeń
Wersja B	2 x 8 dynamicznych powtórzeń 2 x 8 małe pulsowanie w górze 2 x 8 dynamicznych powtórzeń	Wersja B – podstawowa + dodatkowo: 8 x małe pulsowanie w górze do 3, opuść na 1 1 x 8 dynamicznych powtórzeń 2 x małe pulsowanie w górze do 7, opuść na 1 2 x 8 dynamicznych powtórzeń



**4)** Przejdź do klęku podpartego. Ustaw kolana na szerokość bioder, ręce połóż na przedramionach równoległe do siebie. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, głowa stanowi przedłużenie linii pleców. Unieś prawą nogę do pozycji wyjściowej w górę 8 cm nad matę. Wykonaj serię uniesień nogi w górę do wysokości pleców (nie wyżej), korzystając z tabeli ćw. 3. Odpocznij w skłonie japońskim. Zmień nogę.

**5)** Klęk podparty. Kolana na szerokość bioder, ręce połóż na przedramionach równoległe do siebie. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, głowa stanowi przedłużenie linii pleców. Unieś prawą nogę do pozycji wyjściowej - do wysokości pleców. Zegnij nogę, zachowując kąt prosty w kolanie. Wykonaj 2 x 8 małych pulsów w górę, po czym zmień nogę i odpocznij w skłonie japońskim.



**6)** Połóż się na boku ciała, zginając dolną nogę delikatnie w kolanie. Głowa leży na dolnej ręce, ciało ustawione w 1 linii. Brzuch i pośladki napięte. Górna ręka stanowi podporę w utrzymaniu sylwetki, skieruj palce w stronę twarzy. Górną nogę prostą w kolanie odwodzimy w górę. Wykonaj wybraną przez siebie serię z tabelki z ćw. 3.



**7)** Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w kolanach, stopy na macie na szerokość bioder. Unieś miednicę w górę 15 cm nad matę. Wyrzucaj dynamicznie miednicę w górę i wracaj do pozycji wyjściowej – z miednicą 15 cm nad matą. Wykonaj serię wyrzutów, a po ćwiczeniach połóż delikatnie kręgosłup na matę i przyciągnij nogi na klatkę piersiową, odpocznij.



**8)** W zależności od Twojego samopoczucia i kondycji, wykonaj ćwiczenie 8a i/lub 8b. Po ćwiczeniach połóż delikatnie kręgosłup na matę i przyciągnij nogi na klatkę piersiową, odpocznij, oddychaj swobodnie.

**8a)** Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w kolanach, stopy na macie na szerokość bioder. Unieś miednicę w górę na maksymalną wysokość. Ustawiaj stopy naprzemiennie na piętach i palcach. Wykonaj 16 powtórzeń.

**8b)** Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w kolanach, stopy na macie na szerokość bioder. Unieś miednicę w górę na maksymalną wysokość. Unieś prawą nogę prostą w kolanie w górę, kolano na wysokości kolana. Zatrzymaj w górze, licząc do 8, po czym odstaw nogę i odpocznij z miednicą 15 cm nad matą lub położoną na macie. Powtórz 2 razy na prawą i 2 razy na lewą nogę.



**9)** Rozciągnij pośladki. Wybierz 2 z przedstawionych niżej ćwiczeń.



**9a)** Połóż się na plecach. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, a lewej staraj się dociskać do maty. Policz wolno do 8, po czym zmień nogę.

**9b)** Połóż się na plecach. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw na matę. Prawą kostkę umieść na lewym kolanie. Spleć dłonie w koszyczek, łapiąc (lewą ręką od zewnątrz, a prawą od wewnątrz) lewe udo i podnosząc układ nóg w górę. Głowa leży. Przyciągaj układ na klatkę piersiową licząc wolno do 8. Następnie odstaw nogi na matę i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.



**9c)** Usiądź w siadzie skrzyżnym. Wyprostuj ciało, po czym pochyl się powoli do przodu w dół. Staraj się położyć dłonie i przedramiona na macie. Nie odrywaj pośladków. Policz wolno do 8 i powoli zroluj kręgosłup w górę do siadu skrzyżnego. Spleć nogi odwrotnie niż za pierwszym razem i powtórz rozciąganie drugiego pośladka.

## Program antycellulitowy :

- Przedstawiony trening fizyczny wykonuj **3 razy w tygodniu**; na każdy trening przeznacz **30 min**
- Dodatkowo, w dni, w które nie ćwiczysz, jeździj na rowerze lub biegaj 1-2 razy w tygodniu po 45 – 60 min.
- Możesz też zamiennie uprawiać nordic walking 1- 2 razy w tygodniu po 60 – 90 min.
- Odżywiaj się zdrowo, masuj ciało i unikaj gorących kąpeli – **u cellulit będzie skutecznie pokonany!**