



STREET WORKOUT

Ćwiczenia kalisteniczne polegają na treningu siłowym opartym o ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem masy własnego ciała. Kalistenika ma pozytywny wpływ na organizm człowieka a prawidłowo wykonywane, regularne ćwiczenia wpływają przede wszystkim na:

- wzmocnienie wszystkich partii mięśni - ćwiczenia mają charakter ogólnorozwojowy
- poprawa elastyczności stawów
- poprawa koordynacji ruchowej i zwinności
- poprawa zmysłu równowagi
- poprawa wydolności serca i układu krwionośnego
- poprawa wydolności płuc
- poprawa ogólnej kondycji fizycznej

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



luźny zwis na jednej ręce bądź oburącz przy nogach prostych albo ugiętych

luźny zwis na jednej ręce bądź oburącz przy nogach prostych albo ugiętych

przechodzenie w zwisie z jednej strony drążka na drugą, luźny zwis na jednej ręce bądź oburącz przy nogach prostych albo ugiętych

przechodzenie w zwisie z jednej strony drabinki na drugą, luźny zwis na jednej ręce bądź oburącz przy nogach prostych lub przyciąganie nóg do klatki piersiowej

przysiady, podnoszenie tułowia na rekach, rozciąganie

wyginanie, rozciąganie, zwisanie, trzymając się szczebelków drabinki

ćwiczenie mięśni brzucha (brzuszki proste, skośne) oraz rozciąganie

podciąganie się, obroty, wspinanie, rozciąganie