

# U-FIT RESET

*Zadbaj o siebie*  
**Zrób formę po swojemu**



## **Hej, tu Osi Ugonoh!**

Dla wielu znana jako modelka, zwyciężczyni 4. edycji Top Model, psychodietetyczka i miłośniczka ruchu. Na co dzień, także w mediach społecznościowych dzielę się swoim podejściem do balansu, holistycznego dbania o siebie i czerpania prawdziwej radości z aktywności fizycznej. Wierzę, że zdrowy lifestyle i ruch powinien przede wszystkim być dopasowany do Twojego życia, a nie na odwrót.

### **Zasady, które pomogą Ci trenować mądrze i bez- piecznie**

#### **Technika przede wszystkim**

Twoim najważniejszym zadaniem podczas każdego treningu jest jakość ruchu. Zwracaj uwagę na:

- Stabilny brzuch (napnij brzuch tak, jakbyś chciał/chciała zapiąć za ciasne spodnie albo delikatnie przygotować się na kaszel)
- Kontrolowany ruch, pełen zakres, ale tylko taki, w którym czujesz się bezpiecznie
- Oddychanie - wydech w momencie największego wysiłku.

#### **Pamiętaj:**

Lepiej zrobić mniej powtórzeń, ale w dobrej technice, niż więcej „byle jak”.



To dopiero przedsmak tego, co zostało stworzone specjalnie dla Ciebie! Już wkrótce w Twoje ręce trafi pełna wersja e-booka zawierająca aż 30 dopracowanych treningów, skuteczne rozgrzewki, ćwiczenia rozciągające oraz solidna dawka motywacji, która pomoże Ci działać regularnie i z energią. To będzie coś więcej niż plan treningowy, to Twoje wsparcie w drodze do lepszej formy i samopoczucia.

## **ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE**

Rozgrzewka to taki mały wstęp przed treningiem, ale robi OGROMNĄ różnicę. Przygotowuje ciało do wysiłku, podnosi temperaturę mięśni i „smaruje” stawy, dzięki czemu poruszają się płynniej i bezpieczniej. To właśnie wtedy organizm przełącza się z trybu „kanapa” na tryb „działamy”.

Ciekawostka: już po kilku minutach rozgrzewki mięśnie stają się bardziej elastyczne, a reakcje szybsze, dlatego łatwiej złapać równowagę i wykonać ćwiczenia technicznie. Dobra rozgrzewka zmniejsza też ryzyko naciągnięć.

Dlatego w ebooku znajdziesz gotowe przykłady rozgrzewek, każda trwa około 5 minut, więc bez wymówek. Są też ćwiczenia rozciągające, bo stretching po treningu pomaga mięśniom się zregenerować i jest jednym z najlepszych sposobów na zapobieganie kontuzjom.

W skrócie: parę minut rozgrzewki i rozciągania potrafi dać Twojemu ciału więcej niż kolejny ciężki trening.

# ROZGRZEWKA 1

## Marsz w miejscu

(Minuta pracy)

- Kolana unosić umiarkowanie
- Stopa pracuje aktywnie (pięta, palce)
- Tułów prosty, brzuch lekko napięty



## Krążenie ramion

30 sek. w jedną 30 sek. w drugą stronę

- Wykonuj obszerne koła prostymi rękami w przód i w tył



## Krążenie bioder

(Minuta pracy)

- Obszerne krążenia biodrami
- Kolana lekko ugięte



## Pajacyki (bez skakania)

(Minuta pracy)

- Krok w bok zamiast skoku
- Ręce unieszone nad głowę



## Przysiady

(Minuta pracy)

- Biodra w tył i w dół (jak do krzesła)
- Kolana w linii stóp, nie uciekają do środka
- Plecy proste, klatka otwarta



## Wysokie kolana

(Minuta pracy)

- Kolano unosić do wysokości biodra
- Brzuch napięty



## Dzień 1 – Full Body

### Goblet Squat

3X12



- Trzymaj hantel blisko klatki piersiowej
- Stopy na szeroko, palce lekko na zewnątrz
- Zejdź w dół jak do siadania na krześle

### Pompki

3X8



- Dłonie pod barkami, ciało w jednej linii
- Napnij brzuch i pośladki
- Schodź klatką piersiową w dół (nie głową)

### RDLs

3X12



- Trzymaj hantle blisko nóg i schylaj się tylko tak nisko, żeby plecy były cały czas proste

### Plank Jacks

3X12/  
STR



- Pozycja deski (plank), barki nad nadgarstkami
- Ciało w jednej linii
- Skacz nogami na boki i wracaj do środka

### Dotykanie barków w podporze

3X12/  
STR



- Pozycja deski
- Dotknij jedną ręką przeciwnego barku
- Zmieniaj strony na zmianę

### Wiosłowanie w podporze

3X8 -  
10/STR



- Pozycja deski z hantlami w dłoniach
- Przyciągnij hantel do biodra  
Łokieć prowadź blisko ciała