



1.



- a. Stań w pozycji wyprostowanej, stopy na szerokość ramion, palce na zewnątrz, tułów spięty.
- b. Zegnij kolana do kąta 90°, jednocześnie podnosząc i składając ręce.
- c. Wstań do pełnego wyprustu. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



2.



- a. Stań przodem do samochodu, chwyć dłońmi zderzak, stopy na szerokość ramion, palce na zewnątrz. Ciężar ciała przenieś na pięty.
- b. Wypchnij biodra do tyłu, utrzymaj kolana w tej samej pozycji co stopy.
- c. Wstań dynamicznie do pełnego wyprustu. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



3.



- a. Stań przodem do samochodu w pozycji wyprostowanej, chwyć zderzak i wykonaj krok do tyłu utrzymując kolano w linii palców stóp.
- b. Zejdź do podłoża uginając tylną nogę pod kątem 90°, nie dotykając kolaniem podłoża.
- c. Wróć do pozycji startowej zmieniając nogę. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



4.



- a. Stań w pozycji wyprostowanej w rozkroku. Szeroko rozstawione dłonie oprzyj o zderzak samochodu, utrzymując pozycję wyprostowaną.
- b. Ugnij ramiona schodząc w dół, jakbyś wykonywał pompki.
- c. Ponownie wyprostuj ramiona i unieś ciało do góry. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



5.



- a. Stań tyłem do samochodu, ugnij nogi, oprzyj wyprostowane ramiona o zderzak.
- b. Powoli obniżaj tułów, uginając ramiona.
- c. Powróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



6.



- a. Stań w pozycji wyprostowanej plecami do auta. Nogi na szerokość bioder, rękoma chwyć zderzak samochodu.
- b. Prawą nogą wykonaj wykrok w przód nie zmieniając ustawień ciała.
- c. Powróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



7.



- a. Stań bokiem do auta w pozycji wyprostowanej, opierając nogę o auto.
- b. Zrób skłon do boku z jedną ręką prostą w górę, drugą opierając o kolano.
- c. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą ze stron.



8.



- a. Stań w pozycji wyprostowanej przodem do auta, stopy na szerokość ramion, złap za uchwyt.
- b. Maksymalnie odchyl się do tyłu, jednocześnie nie puszczając punktu zaparcia, rozciągając w tym samym czasie mięśnie pleców.
- c. Wykonaj ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenia prezentuje **Iwona Bleharczyk Trucking Girl**.  
Dziękujemy firmie **Mercedes-Benz Polska Sp. z o.o.**  
za użyczenie ciągnika siodłowego Actros 1851LS „Mietek”.