

**Jesteśmy fundacją dla zawodowych kierowców.
Pomagamy kierowcom żyć zdrowo i aktywnie.**






Budujemy sieć siłowni zewnętrznych przy parkingach w całej Polsce, aby umożliwić kierowcom aktywny wypoczynek w trakcie przerwy w podróży.

Uruchomiliśmy już 50 siłowni dla kierowców.



Sprawdź lokalizacje na www.truckerslife.eu

Nasze siłownie:

- FREE** są bezpłatne
-  czynne 24H
-  pomagają rozruszać mięśnie, kości i stawy
-  służą zwiększeniu wydolności serca
-  niwelują skutki pozycji siedzącej
-  umożliwiają aktywny wypoczynek

Wspierają nas:



Patroni medialni:



Honorowy patronat:



Kontakt:

Fundacja Truckers Life
Wysoka, ul. Brzozowa 2/9
52-200 Wrocław 65
tel.: +48 71 733 36 84
e-mail: info@truckerslife.eu
www.facebook.com/truckerslife.eu

www.truckerslife.eu



**Trening
dla zawodowych kierowców**

Ćwiczenia na siłowni

Nowa edycja

Poznaj ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, które możesz wykonać na siłowniach Truckers Life.

www.truckerslife.eu



1.

- Usiądź na taweczce, stopy pod dolną poprzeczką, dłonie lekko za głowę, bez zaplatania ich na karku.
- Wdychając powietrze, opuść głowę i górę klatki piersiowej, zbliżając je do taweczki.
- Wróć do pozycji wyjściowej, wydychając powietrze. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



2.

- Stań prosto, stopy zaprzyj o blokadę, a biodra o podpórkę, dłonie na karku, głowa w jednej linii z kręgosłupem.
- Wykonaj skłon w dół zginając tułów.
- Wróć do pozycji startowej. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



3.

- Oprzyj stopę o szczebel na wysokości bioder.
- Wykonaj skłon tułowia do stopy na szczeblu i do stopy na ziemię naprzemiennie.
- Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą z nóg.



4.

- Usiądź na krzesetku, złap uchwyty w dłonie i pchnij je przed siebie aż do pełnego wyprostowania łokci, a następnie zatrzymaj.
- Powoli opuść ręce do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.



5.

- Stojąc na orbitreku wyprostuj plecy, wciągnij mięśnie brzucha, stopy płasko na płozach.
- Rękoma złap uchwyty, następnie poruszaj nogami w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękoma.
- Pierwsze 10 minut ćwicz powoli, następnie 3 minuty szybciej, 3 powoli i znów 3 szybciej.



6.

- Stań na biegaczu, wyprostuj plecy, lekko unieś głowę. Wciągnij mięśnie brzucha, stopy połóż płasko na płozach.
- Dłonie połóż na uchwytach następnie poruszaj nogami w przód i tył.
- Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń.



7.

- Obie nogi postaw na płozie i złap za uchwyty.
- Poruszaj biodrami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.
- Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń.

Ćwiczenia na siłowni pod patronatem
Mercedes-Benz Sosnowiec Sp. z o.o. prezentuje
Iwona Blecharczyk Trucking Girl.
Trening został wykonany na stacji Port Radomsko.