

**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:



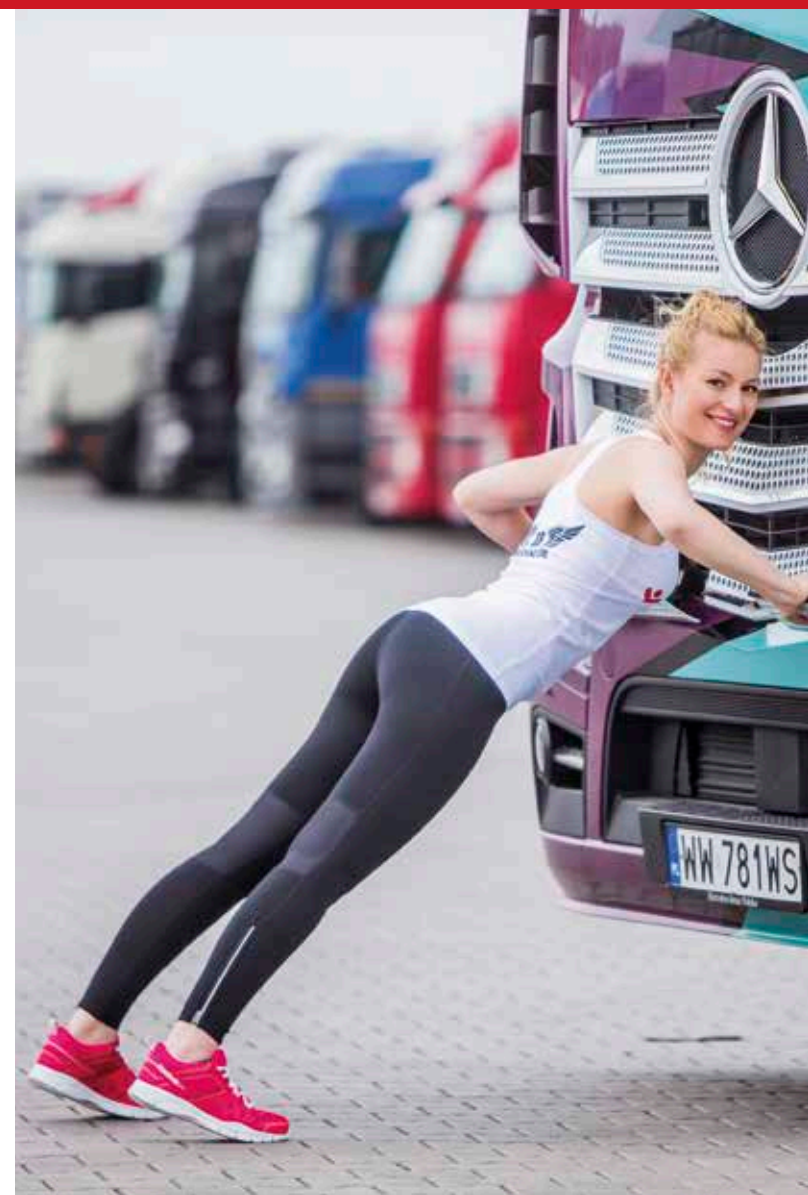
Honorowy patronat:



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
przed ciężarówką**

Nowa edycja

Poznaj ćwiczenia rozciągające, które możesz wykonać przy użyciu swojej ciężarówki.

www.truckerslife.eu



1.



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



4.



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



7.



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



2.



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



5.



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



8.



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



3.



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



6.



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

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