

M

Leasing transportu ciężkiego



AKTYWNY WYPOCZYNEK PODCZAS PRZERWY W PODRÓŻY

Zapraszamy na trening dla zawodowych kierowców

www.millenniumleasing.pl

Millennium
leasing

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



01



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



02



- 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.



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



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



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



- 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.



- 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.

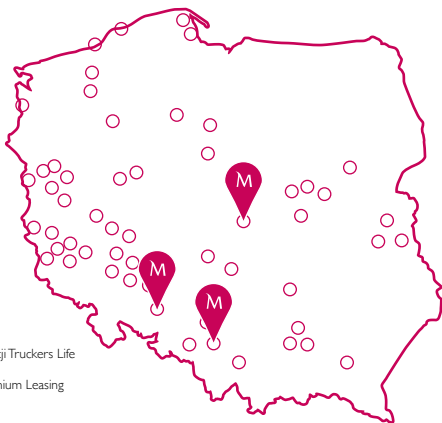
Ćwiczenia możesz wykonać na siłowniach objętych **patronatem Millennium Leasing**.

Trening prezentuje
Iwona Bleharczyk Trucking Girl.



Pomagamy zawodowym kierowcom w poprawie komfortu pracy

W ramach współpracy z Fundacją Truckers Life, zbudowaliśmy siłownię „pod chmurką” dla zawodowych kierowców. Siłownie zewnętrzne umożliwiają aktywny wypoczynek w trakcie przerwy w podróży. Pomagają rozruszać zastyłe podczas jazdy mięśnie, kości i stawy, służą zwiększeniu wydolności serca, niwelują skutki pozycji siedzącej i wpływają na poprawę koncentracji.



○ Siłownie Fundacji Truckers Life

● Patronat Millennium Leasing

Zapraszamy do korzystania z siłowni objętych patronatem Millennium Leasing

Nasze lokalizacje:

MOP Shell Nowostawy (A2, kierunek Łódź; 51°53'59.5"N 19°42'22.9"E),

MOP Shell Halemba (A4, kierunek Katowice; 50°15'04.2"N 18°52'53.7"E),

MOP Shell Młyński Staw (A4, kierunek Wrocław; 50°40'37.3"N 17°39'19.9"E)

Sprawdź wszystkie lokalizacje: 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

