

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

Czas trwania: 30-45 min

Część 1: ROZGRZEWKĄ

Rozgrzewka przygotowuje układ krwionośny i mięśnie do pracy. Można w tym celu skorzystać z ćwiczeń cardio. Na każdym z ćwiczeń cardio ćwiczmy po 2-3 min.

Część 2: WZMACNIANIE MIĘŚNI

Po przeprowadzeniu rozgrzewki możemy przejść do ćwiczeń siłowych. Poszczególne ćwiczenia siłowe angażują różne partie mięśni. Niektóre ćwiczenia prezentowane są w kilku wersjach. Trenując regularnie warto zmieniać ćwiczenia i urozmaicać trening. Na każdej maszynie wykonujemy 4 serie po 15 powtórzeń, robiąc przerwy pomiędzy seriami 1min-1,5min. Po wykonaniu 4 serii danego ćwiczenia przechodzimy do kolejnej maszyny.

Część 3: TRENING CARDIO

Po wykonaniu ćwiczeń siłowych przechodzimy do ćwiczeń cardio, które powinny trwać ok.20 min. Można je wykonywać na jednej maszynie lub dzieląc czas 20 min na kilka urządzeń. Ćwiczenia cardio podnoszą kondycję oraz spalają tkankę tłuszczową.

Część 4: ROZCIĄGANIE

Na zakończenie treningu wykonujemy kilka ćwiczeń rozciągających, aby zwiększyć zakres ruchu w stawach oraz przyspieszyć regenerację mięśni.

Ćwiczenia Cardio

Wymachy nóg



Wzmacnia mięśnie brzucha oraz tułowia, zwiększa mobilność bioder, poprawia koordynację ruchową oraz pracę układu krwionośnego.

Sposób używania:

1. Stań na podeście.
2. Złap się rękami za uchwyty.
3. Używając mięśni tułowia wykonuj wymachy na boki, utrzymując górną część ciała stabilnie.

Trudność ćwiczenia: łatwe

Wymachy nóg do przodu



Wzmacnia mięśnie tułowia, tylnej części uda, poprawia mobilność bioder oraz pracę układu krwionośnego.

Sposób używania:

1. Postaw obie nogi na podestach i chwyć się mocno za uchwyt.
2. Poruszaj nogami na przemian w przód i w tył. Utrzymuj stabilnie tułów podczas ćwiczenia.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Orbitrek



Poprawia pracę układu krwionośnego, wzmacnia mięśnie ramion oraz nóg.

Sposób używania:

1. Stań na podestach i chwyj rękami oba uchwyty.
2. Poruszaj nogami do przodu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i odpychając drążki.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Ćwiczenia Siłowe

Wyciskanie w pozycji siedzącej

Wersja 1 – dłonie nisko

Wzmacnia mięśnie tricepsów, klatki piersiowej oraz barków.



Sposób używania:

1. Usiądź wygodnie na siedzisku.
2. Oprzyj się i chwyć dłońmi drążki. Łokcie trzymaj blisko przy tułowi.
3. Wyciskaj drążki przed siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Wersja 2 – dłonie na wysokości barków

Wzmacnia mięśnie środkowej części klatki piersiowej, tricepsów oraz barków.



Sposób używania:

1. Usiądź wygodnie na siedzisku.
2. Oprzyj się i chwyć dłońmi drążki na wysokości barków. Łokcie trzymaj szeroko prostopadle do ciała.
3. Wyciskaj drążki przed siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Wersja 3 – dłonie na wysokości barków

Wzmacnia mięśnie przedniej części barków, górnej części klatki piersiowej oraz tricepsów.



Sposób używania:

1. Usiądź wygodnie na siedzisku.
2. Oprzyj się i chwyć dłońmi drążki powyżej wysokości barków. Łokcie trzymaj szeroko prostopadle do ciała.
3. Wyciskaj drążki przed siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Wyciąg górny

Wersja 1 – drążki trzymane nachwytem



Wzmacnia mięśnie górnej części pleców oraz mięśnie bicepsów.

Sposób używania:

1. Usiądź na siedzisku. Plecy powinny przylegać do oparcia.
2. Złap uchwyty drążka nachwytem.
3. Przyciągaj drążek w dół, ściągając łopatki.

Trudność ćwiczenia: średnie

Wersja 2 – drążki trzymane podchwytem



Wzmacnia mięśnie środkowej części pleców oraz mięśnie bicepsów.

Sposób używania:

1. Usiądź na siedzisku. Plecy powinny przylegać do oparcia.
2. Złap uchwyty drążka podchwytem.
3. Przyciągaj drążek w dół, ściągając łopatki.

Trudność ćwiczenia: średnie

Wersja 3 – tułów pochylony do przodu



Wzmacnia mięśnie górnej części pleców oraz mięśnie bicepsów.

Sposób używania:

1. Usiądź na siedzisku. Pochyl proste plecy do przodu, odrywając tułów od oparcia.
2. Złap uchwyty drążka nachwytem.
3. Przyciągaj drążek w dół, ściągając łopatki. Takie ustawienie tułowia zapewnia jeszcze większą pracę mięśni górnej części pleców.

Trudność ćwiczenia: trudne

Wyprosty nóg - pionowo



Wzmacnia mięśnie przedniej części uda, łydek, bicepsów oraz mięśnie tułowia.

Sposób używania:

1. Usiądź wygodnie na siedzisku i podstaw stopy na podestach.
2. Złap rękami oba uchwyty.
3. Przyciągaj je do siebie, jednocześnie prostując nogi. Nogi powinny pozostać minimalnie zgięte.
4. Powrót do pozycji siedzącej.

Trudność ćwiczenia: średnie

Podciąganie na drążku



Wzmacnia mięśnie górnej części pleców oraz bicepsów.

Sposób używania:

1. Złap drążek nachwytem.
2. Podciągnij ciało do góry w stronę klatki piersiowej. Staraj się prowadzić łokcie szeroko.
3. Opuść się kontrolowanym ruchem w dół.

Trudność ćwiczenia: Trudne

Podciąganie kolan do klatki na drążku



Wzmacnia mięśnie brzucha.

Sposób używania:

1. Złap za uchwyt drążka
2. Ugnij nogi w kolanach i podciągnij kolana do klatki piersiowej. Staraj się podciągać kolana jak najwyżej, aby maksymalnie angażować mięśnie brzucha
3. Opuść kontrolowanym ruchem ugięte nogi.

Trudność ćwiczenia: Trudne

Prasa nożna



Wzmacnia mięśnie przedniej części uda oraz pośladków.

Sposób używania:

1. Usiądź stabilnie na siedzisku i połóż obie nogi na podestach.
2. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia (nie prostuj do końca nóg w kolanach).
3. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej.
4. Powtórz ćwiczenie.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Wioślarz



Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górne partie pleców.

Sposób używania:

1. Usiądź na siedzisku i pochyl proste plecy do przodu.
2. Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty.
3. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Pamiętaj o utrzymaniu prostych pleców podczas ćwiczenia.
4. Powróć do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Ćwiczenia Rozciągające

Wspornik do rozciągania

Rozciąganie mięśni przedniej części uda(czworogłowe)



Sposób wykonania:

1. Złap za wspornik do rozciągania. Wyprostuj plecy i przyciągnij stopę w kierunku pośladka.
2. Staraj się kierować kolano rozciąganej nogi do tyłu, a biodro wypychaj do przodu.
3. Przytrzymaj 30-40s i zmień nogę.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Rozciąganie mięśni tylnej części uda(kulszowo-goleniowe)

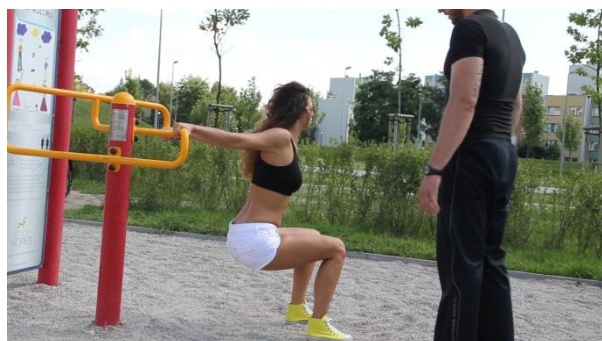


Sposób wykonania:

1. Unieś wyprostowaną nogę i oprzyj piętą o wspornik do rozciągania.
2. Pochyl prosty tułów w kierunku nogi i chwyć za stopę.
3. Przytrzymaj 30-40s i zmień nogę.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Rozciąganie mięśni przedniej części barków oraz klatki piersiowej



Sposób wykonania:

1. Stań tyłem do wspornika do rozciągania.
2. Złap za wspornik i powoli schodź do przysiadu, wypychając klatkę piersiową do przodu.
3. Przytrzymaj 30-40s.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Rozciąganie mięśni pleców(górna część)



Sposób wykonania:

1. Stań przodem do wspornika do rozciągania.
2. Złap za wspornik i powoli schodź do przysiadu ciągnąc biodra do tyłu. Staraj się maksymalnie wyprostować tułów oraz ramiona.
3. Przytrzymaj 30-40s.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Rozciąganie mięśni pośladków



Sposób wykonania:

1. Stań przodem do wspornika do rozciągania.
2. Złap za wspornik i połóż kostkę jednej nogi powyżej kolana drugiej nogi. Z tej pozycji opuszczaj biodra w dół, uginając nogę podporową.
3. Przytrzymaj 30-40s.

Trudność ćwiczenia: Średnie