

TRENING SENIORA

Czas treningu: 30 minut

Część 1: ROZGRZEWKA

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

Część 2: WZMACNIANIE MIĘŚNI

Po przeprowadzeniu rozgrzewki możemy przejść do ćwiczeń wzmacniających. Poszczególne ćwiczenia wzmacniają różne partie mięśni. 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: ROZCIĄGANIE

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

Ćwiczenia Cardio

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 Wzmacniające

Wyciskanie w pozycji siedzącej

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

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

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

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 trzymaniu prostych pleców podczas ćwiczenia.
4. Powrót 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 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