

TRENINGI

Regularne ćwiczenia na siłowni poprawiają sprawność, siłę, ukrwienie i gęstość mięśni, spalają również zbędną tkankę tłuszczową. W połączeniu z odpowiednią dietą pozwalają poprawić ogólną sprawność, zachować wysportowaną sylwetkę i doskonałe samopoczucie. **Zdrowie** jest najwyższą wartością w hierarchii potrzeb człowieka, jest warunkiem dobrej jakości życia, w tym osiągnięć szkolnych. Aktywność ruchowa jest jednym z warunków zachowania zdrowia przez całe życie człowieka. Każdy z nas wie, że ruch jest potrzebny dla dobrego samopoczucia i prawidłowego rozwoju układu kostnego, mięśniowo-stawowego i układu krążenia. Odpowiednio dobrane formy ruchu mogą nas ustrzec przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi takimi jak miażdżyca, zawał serca czy otyłość a także zmiany w układzie kostnym.

Trzy główne zasady treningu:

- » przed każdym treningiem wykonujemy solidną rozgrzewkę.
- » w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia na dużą partię mięśniową następnie na małą (np. najpierw plecy później biceps)
- » w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia złożone (np. wyciskania) następnie tzw. izolowane (np. rozpietki).

Przedstawiamy cztery podstawowe treningi:

TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH	TRENING NA RZEŻBĘ
(4serieX10powtórzeń) 1. Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej 2. Biceps - uginanie przedramion ze sztanga podchwytem 3. Triceps - prostowanie przedramion na wyciągu górnym 4. Barki - wyciskanie sztangi zza głowy/sprzed głowy 5. Plecy - ściąganie drążka wyciągu górnego za głowę 6. Nogi - przysiady ze sztanga trzymana na barkach 7. Przedramiona - uginanie nadgarstków ze sztanga podchwytem - uginanie nadgarstków ze sztanga nachwytem 8. Kaptury - wznosy barków w gore (ręce ze sztanga	4 ćw. na duże partie, 3 na małe (5seriiX12-15 powtórzeń) 1. Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce skośnej (kat około 40 stopni) - rozpietki ze sztangielkami leżeniu na ławce prostej/skośnej - przenoszenie sztangielki w leżeniu za głowę 2. Biceps - uginanie przedramion ze sztanga podchwytem - uginanie przedramion ze sztanga łamaną na modlitewniku - naprzemienne uginanie przedramion ze sztangielkami stojąc/leżąc na ławce skośnej 3. Triceps - prostowanie przedramion na wyciągu górnym - wyciskanie francuskie leżąc na ławce poziomej

<p>trzymana nachwytem zwisają w dół)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pompki na poręczach 4. Barki - wyciskanie sztangi zza głowy/sprzed głowy - unoszenie sztangielek bokiem w gore/ unoszenie sztangielek bokiem w gore w opadzie tułowia - podciąganie sztangi/sztangielek wzdłuż tułowia do brody 5. Plecy - ściąganie drążka wyciągu górnego za głowę - przyciąganie drążka wyciągu dolnego do brzucha - wiosłowanie sztanga/sztangielka w opadzie - podciąganie na drążku w szerokim uchwycie 6. Nogi - przysiady ze sztanga trzymana na barkach - wspięcia na palcach (sztangę trzymamy także na barkach) - wykroki ze sztanga (sztanga także na barkach) 7. Przedramiona - uginanie nadgarstków ze sztanga podchwytem - uginanie nadgarstków ze sztanga nachwytem 8. Kaptury - wznosy barków w gore (ręce ze sztanga trzymana nachwytem zwisają w dół)
TRENING MASOWY	TRENING NA WZROST SIŁY
<p>4 ćw. na duże partie, 3 ćw. na małe (4 serie X 8-10 powtórzeń)</p> <p>1. Klatka piersiowa</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce skośnej (kat około 40 stopni) - rozpietki ze sztangielkami leżeniu na ławce prostej/skośnej - przenoszenie sztangielki w leżeniu za głowę <p>2. Biceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - uginanie przedramion ze sztanga podchwytem - uginanie przedramion ze sztanga łamaną na modlitewniku - naprzemienne uginanie przedramion ze sztangielkami stojąc/leżąc na ławce skośnej <p>3. Triceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - prostowanie przedramion na wyciągu górnym - wyciskanie francuskie leżąc na ławce poziomej - pompki na poręczach <p>4. Barki</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyciskanie sztangi zza głowy/sprzed głowy - unoszenie sztangielek bokiem w gore/ 	<p>3 ćw na duże partie, 2 na małe (6serii X 4-6 powtórzeń)</p> <p>1. Klatka piersiowa</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce skośnej (kat około 40 stopni) - rozpietki ze sztangielkami leżeniu na ławce prostej/skośnej <p>2. Biceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - uginanie przedramion ze sztanga podchwytem - uginanie przedramion ze sztanga łamaną na modlitewniku <p>3. Triceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - prostowanie przedramion na wyciągu górnym - wyciskanie francuskie leżąc na ławce poziomej <p>4. Barki</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyciskanie sztangi zza głowy/sprzed głowy - unoszenie sztangielek bokiem w gore/ unoszenie sztangielek bokiem w gore w opadzie tułowia - podciąganie sztangi/sztangielek wzdłuż tułowia do brody

unoszenie sztangielek bokiem w gore w opadzie tułowia

- podciąganie sztangi/sztangielek wzdłuż tułowia do brody

5. Plecy

- ściąganie drążka wyciągu górnego za głowę

- przyciąganie drążka wyciągu dolnego do brzucha

- wiosłowanie sztanga/sztangielka w opadzie

- podciąganie na drążku w szerokim uchwycie

6. Nogi

- przysiady ze sztanga trzymana na barkach

- wspięcia na palcach (sztangę trzymamy także na barkach)

- wykroki ze sztanga (sztanga także na barkach)

7. Przedramiona

- uginanie nadgarstków ze sztanga podchwytem

- uginanie nadgarstków ze sztanga nachwytem

8. Kaptury

- wznosy barków w gore (ręce ze sztanga trzymana nachwytem zwisają w dół)

5. Plecy

- ściąganie drążka wyciągu górnego za głowę

- przyciąganie drążka wyciągu dolnego do brzucha

- wiosłowanie sztanga/sztangielka w opadzie

6. Nogi

- przysiady ze sztanga trzymana na barkach

- wspięcia na palcach (sztangę trzymamy także na barkach)

- wykroki ze sztanga (sztanga także na barkach)

7. Przedramiona

- uginanie nadgarstków ze sztanga podchwytem

- uginanie nadgarstków ze sztanga nachwytem

8. Kaptury

- wznosy barków w gore (ręce ze sztanga trzymana nachwytem zwisają w dół)

