

TRENING OBWODOWY – MM. KOŃCZYN DOLNYCH

CEL TRENINGU: KSZTAŁTOWANIE RZEŻBY CIAŁA POPRZEC SPRĘŻENIE WYSIŁKÓW AREOBOWYCH I ANAEROBOWYCH;

PRZERWY MIĘDZY SERIAMI: DO 50 SEKUND, PO ROZGRZEWCE AEROBOWEJ DO 120 SEKUND, PO KAŻDYM ĆWICZENIU DO 120 SEKUND, PO OBWODZIE DO 90 SEKUND;

FORMA TRENINGU: OBWODOWA;

GRUPY MIĘŚNI PRACUJĄCYCH: MIĘŚNIE KOŃCZYN DOLNYCH;

STABILIZACJA CORE: PODPÓR PRZODEM PO KAŻDYM ĆWICZENIU OD 30 – 40 SEKUND;

ŁĄCZNIK AEROBOWY: PO KAŻDYM OBWODZIE 5 MINUT W FORMIE INTERWAŁU NA ROWERZE STACJONARNYM ZE STOPNIOWYM WZROSTEM OPORU (CO MINUTĘ);

ROZGRZEWKA: BIEG NA BIEŻNI MECHANICZNEJ: TEMPO 10KM/H, ZWIĘKSZAJ TEMPO O 1 KM/H CO KAŻDE 30 SEKUND. W SUMIE BIEGNIJ 4 – 4,5 MINUTY;

OBWÓD 1.

GRUPA MIĘŚNI PRACUJĄCYCH: MIĘŚNIE UDA, MIĘŚNIE POŚLADKÓW;

LICZBA SERII: 3

LICZBA ĆWICZEŃ: 4

ĆWICZENIE 1. Przysiady ze sztangą trzymaną z przodu:

- ✓ Stań w rozkroku ze stopami stawionymi nieco szerzej niż rozpiętość barków, stopy odwiedzone lekko poza oś strzałkową nogi;
- ✓ Chwyć gryf i połóż na przedniej części mięśni naramiennych i górnej części klatki piersiowej;
- ✓ Ręce skrzyżuj lekko ponad linią barków i chwyć gryf nachwytem, ściągnij łopatki;
- ✓ Wykonaj pełen przysiad (tak aby pośladki w fazie końcowej były jak najbliżej pięt).

FAZA UGINANIA NÓG: WDECH

FAZA PROSTOWANIA NÓG: WYDECH

SERIE: 20-18-16

ĆWICZENIE 2. Hack – przysiady ze sztangą:

- ✓ Stań w rozkroku ze stopami stawionymi nieco szerzej niż rozpiętość barków, stopy odwiedzone lekko poza oś strzałkową nogi, kolana delikatnie ugięte;
- ✓ Chwyć sztangę nachwytem za sobą, wypchnij klatkę piersiową i ściągnij łopatki;
- ✓ Wykonaj pełen przysiad (tak aby pośladki w fazie końcowej były jak najbliżej pięt);
- ✓ Wróć do pozycji wyjściowej.

FAZA UGINANIA NÓG: WDECH

FAZA PROSTOWANIA NÓG: WYDECH

SERIE: 18-16-14

ĆWICZENIE 3. Prostowanie nóg w siadzie:

- ✓ Usiądź w siedzisku maszyny, oprzyj stabilnie plecy, dłońmi chwyć za uchwyt;
- ✓ Drążek maszyny ustaw na wysokości stawów skokowych;
- ✓ Wykonaj ruch prostowania nóg aż do wyprostowania w stawach kolanowych;
- ✓ Ustabilizuj pozycję końcową dla lepszego napięcia mięśni;
- ✓ Wróć do pozycji wyjściowej.

FAZA PROSTOWANIA NÓG: WDECH

FAZA ZGINANIA NÓG: WYDECH

SERIE: 12-10-8

ĆWICZENIE 4. Wypychanie nóg na suwnicy:

- ✓ Usiądź stabilnie na siedzisku maszyny, plecy i głowa powinny przylegać do oparcia;
- ✓ Połóż stopy na platformie (powinny w całości do niej przylegać) mniej więcej na szerokość barków, palce skieruj delikatnie na zewnątrz;
- ✓ Zwolnij blokadę ciężaru i rozpocznij wykonywanie ćwiczenia. W momencie, gdy nogi ugną się w kolanach pod kątem ok. 90 stopni zacznij wypychanie ciężaru;
- ✓ W fazie wyjściowej kolana powinny być lekko ugięte.

FAZA ZGINANIA NÓG: WDECH

FAZA PROSTOWANIA NÓG: WYDECH

SERIE: 10-8-8

OBWÓD 2.

GRUPA MIĘŚNI PRACUJĄCYCH: MIĘŚNIE ŁYDEK;

LICZBA SERII: 3

LICZBA ĆWICZEŃ: 3

ĆWICZENIE 1. Wypychanie nóg na suwnicy:

- ✓ Usiądź stabilnie na siedzisku maszyny, plecy i głowa powinny przylegać do oparcia;
- ✓ Wyprostuj nogi w stawach kolanowych, oprzyj palce stóp na platformie (1/3 stopy znajduje się na platformie) mniej więcej na szerokość klatki piersiowej;
- ✓ Zwolnij blokadę ciężaru i rozpocznij wykonywanie wspięcia na palcach, w fazie końcowej przytrzymaj pozycję;
- ✓ Wykonaj powrót do pozycji wyjściowej poprzez i opuszczenie pięty poniżej poziomu platformy, wykonuj ruch do momentu maksymalnego rozciągnięcia mięśni łydek.

FAZA SPIĘCIA MIĘŚNI: WDECH

FAZA ROZCIĄGNIĘCIA MIĘŚNI: WYDECH

SERIE: 10-8-8

ĆWICZENIE 2. Przeskoki bokiem nad sztangą:

- ✓ Umieść sztangę na ziemi z talerzem umieszczonym po jednej stronie;
- ✓ Stań bokiem do leżącej sztangi w odległości około 15 cm;
- ✓ Zegnij lekko nogi w stawach kolanowych;
- ✓ Przeskakuj nad sztangą w sposób ciągły, zawsze lądując w pozycji z ugiętymi nogami i na przodostopiu.

SERIE: 26-24-22

ĆWICZENIE 3. Wspięcie na palce w staniu z gumami:

- ✓ Stań obydwiema stopami na gumie, umieszczając ją pod palcami stóp (guma po obu stronach powinna mieć taką samą długość);
- ✓ Stopy ustaw na szerokości bioder. Naprężając gumy, unieś uchwyty do góry, umieszczając je stabilnie na wysokości barków. Korpus trzymasz napięty a klatkę piersiową otwartą (łopatki ściągnięte);
- ✓ Utrzymując równowagę unieś ciało do góry wspinając się na palce stóp. Przytrzymaj spięte łydki przez chwilę;
- ✓ Powoli obniż pięty do dołu i powróć do pozycji startowej.

FAZA ROZCIĄGNIĘCIA MIĘŚNI: WDECH

FAZA SPIĘCIA MIĘŚNI: WYDECH

SERIE: 20-18-16