

TRENING PERSONALNY

Trener: Rafał Ghany



RODZAJ ZAJĘĆ: trening wzmacniający mięśnie pleców

CEL: wzmocnienie mięśni pleców, szczególnie odcinka lędźwiowego

CZAS TRWANIA: 45 min

I. ROZGRZEWKA:

10 min ćwiczeń na ergometrze

II. CZĘŚĆ WŁAŚCIWA – TRENING MIĘŚNI PLECÓW

1. Podciąganie na drążku - 4 serie x 10 powtórzeń

Drążek łapiemy chwytem neutralnym na szerokości barków. Podciągając się do góry na wdechu, ściągamy mocno łopatki i odchylamy głowę, ruch w dół jest kontrolowany z wydechem.

2. Wiosłowanie na maszynie - 4 serie x 12 powtórzeń

Siadamy z lekko zgiętymi nogami, zachowując prostą postawę przyciągamy uchwyt w kształcie "V" do brzucha. Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętamy, aby mocno spinać łopatki, a uchwyt przyciągamy w linii poziomej (nie wyciągamy drążka do góry).

3. Ściąganie wyciągu górnego do klatki piersiowej – 4 serie x 10 powtórzeń

Drążek łapiemy nachwytem szerszej niż rozpiętość barków. Następnie wypinając klatkę piersiową przyciągamy drążek. Ruch przyciągający jest dynamiczny z mocnym dopięciem łopatek, a ruch do góry kontrolowany bez przeprostu łokci.

4. Prostowanie pleców naławce rzymskiej – 3 serie x 15 powtórzeń

Ćwiczenie polega na utrzymywaniu wyprostowanego i napiętego tułowia, który w czasie wykonywania ruchu jest zginany w dół. Potem następuje powrót do pozycji wyjściowej, czyli wyprostowanej postawy.

5. Deska - 3 serie x 1 minuta

Trzymamy prostą sylwetkę na przedramionach oraz stopach. Cały czas ciało jest w jednej linii, bez unoszenia bioder do góry. Bardzo ważne jest mocne spięcie pośladków oraz mięśni brzucha.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Odpočzywamy około 3 minuty, a następnie przechodzimy do rozciągania:

- stojąc na prostych nogach, wykonujemy 3 skłony z pogłębieniem, a następnie prostujemy sylwetkę;
- w pochyleniu tułowia z wyprostowanymi nogami wykonujemy skrętoskłony po 5 na każdą stronę;
- używając rollena do masażu masujemy plecy zaczynając od odcinka lędźwiowego, po sam kark. Masaż wykonujemy około 3 minuty.