

TRENING PERSONALNY

Trener: Karol Kochan



RODZAJ: trening siłowy ukierunkowany na rozwój podstawowych cech motorycznych kobiet.

CZAS ZAJĘĆ: 60 minut

POZIOM ZAAWANSOWANIA: podstawowy/średniozaawansowany – osoba zdrowa nieposiadająca przeciwwskazań lekarskich do podjęcia wysiłku fizycznego.

ROZGRZEWKA – 15 MINUT

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII/POWTÓRZEŃ/CZAS	OPIS ĆWICZENIA/SPOSÓB WYKONANIA
Bieg bokserki /burpees	1 minuta biegu / 15 burpees	Bieg bokserki przez 1 minutę – naprzemianstronne wyprosty ramion w przód jak przy bokswaniu, połączone z truchtem w miejscu. Burpees (w skrócie padnij powstań) – z pozycji stojącej dynamiczne przejście do przysiadu podpartego z rękami na ziemię, poprzez wyrzut nóg w tył, przejście do pozycji podporu przodem na dłoniach, zejście do leżenia przodem na ziemi. Powrót do pozycji stojącej poprzez podciągnięcie nóg z lekkim podskokiem do przysiadu podpartego, dynamiczne wyjście do pozycji stojącej, podskok z klaśnięciem nad głową.
Wymachy ramion w górę	20 powtórzeń	
Wymachy ramion w przód	20 powtórzeń	
Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył	3x 10 powtórzeń na stronę	
Wykroki ze skrętem tułowia	2x 10 na stronę	Z pozycji stojącej wyrok w przód, zejście do momentu, aż w kolanie nogi wykroczonej będzie kąt prosty, skręt tułowia w lewo (jeżeli prawa noga jest wykroczone).
Skrętoskłony	30 powtórzeń	
Podskoki w miejscu	20 powtórzeń	
Krążenia przedramionami – dogrzenie łokci	15 powtórzeń na stronę	
Krążenia dłońmi – dogrzenie nadgarstków	15 powtórzeń na stronę	

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Trening ukształtowany na utrwalenie podstawowych wzorców ruchowych oraz wyrobienie umiejętności kontroli ciała, podczas pracy z obciążeniem oraz masą własnego ciała – wzmocnienie stabilizacji centralnego układu mięśni stabilizujących.

Trening może wykonać każda osoba w początkowym etapie przygody z treningiem siłowym, należy jednak pamiętać, by rozsądnie dobierać obciążenia, tak, by było możliwe przepracowanie całego treningu w podanym niżej zakresie powtórzeń.

Należy pamiętać, że nie zaleca się wykonywania ćwiczenia osobom, które cierpią na bóle pleców, zwyrodnienia czy dyskopatie lub jakąkolwiek inną destabilizację kręgosłupa.

Przed wykonaniem jakichkolwiek ćwiczeń, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem oraz sprawdź poprawność wykonania z trenerem personalnym!

CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIA 45 MINUT

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII/POWTÓRZEŃ/CZAS	OPIS ĆWICZENIA/SPOSÓB WYKONANIA
Kettlebell Goblet Squat	6x 20 powtórzeń	<p>Pozycja: z pozycji stojącej trzymając odważnik kettlebell pod brodą łokcie skierowane ku dołowi, przylegają do żeber.</p> <p>Wykonanie: poprzez cofnięcie bioder w tył oraz ugięcie kolan, wykonujemy przysiad, starając się nie wykonywać ruchu pochylania się do przodu (opadu tułowia w przód). Siadamy możliwie jak najniżej tak, aby nasza stopa przylegała całą powierzchnią do podłoża i nie utraciła z nim kontaktu. Gdy osiągniemy najniższy w odległości około 20 cm od naszych stóp. Stopy rozstawiamy lekko szerzej niż szerokość bioder, wykonując lekkie zgięcie kolan, cofnięcie bioder - opad tułowia w przód, chwytamy odważnik za rączkę. Pilnujemy, by nasze kolana przy zgięciu rozszerzyły się szerzej niż rozstaw naszych stóp.</p> <p>Z pozycji początkowej wykonujemy gwałtowne wciągnięcie odważnika pomiędzy nogi, a następnie energiczny wyprost tułowia połączony z wyprostem nóg, powodujący wyrzut odważnika na wysokość klatki piersiowej do pozycji ramiona w przód, powrót do pozycji wyjściowej.</p> <p>WAŻNE: odważnik powinien z łatwością zostać wyrzucony w przód wykorzystując siłę pleców oraz nóg (nie machamy ramionami).</p>

CZĘŚĆ USPOKAJAJĄCA - 5 MINUT

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII/POWTÓRZEŃ/CZAS	OPIS ĆWICZENIA/SPOSÓB WYKONANIA
Rozciąganie łydki w leżeniu tyłem	4x 30 sek. na stronę	Leżenie na plecach, uniesienie wyprostowanej nogi w górę - zaczepiamy gumę o śródstopie i lekko naciągamy, jednocześnie zadzierając stopę w dół, kolano wyprostowane.
Rozciąganie mięśnia pośladkowego w leżeniu tyłem	4x 30 sek. na stronę	Z pozycji leżenia na plecach unosimy lekko jedną (prawą) nogę zginamy ją w kolanie i goleń układamy na udzie nogi drugiej (lewej). Chwytamy nogę pod kolaniem (lewą) i podciągamy do brzucha.
Wzmocnienie stabilizacji centralnej – hollow body position	4x 30 sek.	<p>Z pozycji leżenia tyłem – wykonujemy skłon tułowia w przód do wyprostowanych nóg w górę.</p> <p>Gdy osiągniemy już maksymalny skłon, lekko opuszczamy wyprostowane nogi w stronę podłogi oraz wyprostowane ramiona opuszczamy za głowę (nie tracąc skłonu) sylwetka ma przypominać kształt banana, gdy ręce są wyprostowane za głowę oraz nogi równoległe do podłogi.</p> <p>Punkt podparcia ciała to część lędźwiowa, która nie odrywa się od podłogi.</p> <p>Wysokość ustawienia nóg dobieramy do poziomu zaawansowania (opuszczamy nogi do momentu aż plecy zaczną się odrywać – wracamy do pozycji, gdy idealnie dolegają do podłoża).</p>