

Full Body Workout SZTANGA



Zrób efektywny Trening w Domu



Jeżeli czytasz ten PDF to znaczy, że wykupiłeś plan treningowy FBW ze sztangą.
Trening zakłada zaangażowanie mięśni całego ciała podczas jednej jednostki treningowej z minimalną ilością sprzętu – sztangą.
Dzięki za zaufanie i mam nadzieję, że trening da Ci niezły wycisk!
Do dzieła!

Zasady treningu:

1. Trening możesz wykonywać codziennie! Jednak biorąc pod uwagę regenerację (która pozwala ciężko i efektywnie trenować)

– **proponuję, abyś wykonywał trening co drugi dzień.**

Dni wolne od treningów wykorzystaj na odnowę biologiczną np. rolowanie, rozciąganie lub aktywny wypoczynek tj. spacer czy jazda na rowerze.

2. Każde ćwiczenie przedstawione jest na dwóch lub trzech fotografiach, które obrazują fazę początkową i końcową ćwiczenia oraz jeżeli jest taka potrzeba „detal”.

3. Przy każdym ćwiczeniu znajdziesz zakres powtórzeń i długość przerw pomiędzy ćwiczeniami oraz po skończonym ćwiczeniu.

4. Założony stopień trudności możesz regulować:

- jeśli jest Ci zbyt ciężko – zmniejsz obciążenie lub ilość powtórzeń
- jeśli jest Ci zbyt lekko – zwiększ obciążenie lub ilość powtórzeń

5. Szczególną uwagę zwracaj na dokładność wykonywanych ćwiczeń!

6. Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem.

7. Zwróć uwagę na podane przy ćwiczeniu „UWAGI”.

8. Pamiętaj, że wykonując ten trening musisz być w pełni świadomy swojego stanu zdrowia, który umożliwia wykonywanie podanych ćwiczeń.

Kilka słów ode mnie:

Banicja. Wysyłają mnie na bezludną wyspę.

Ok. Wysyłajcie, ale najpierw musicie spełnić 3 żądania:

1. Kobieta.
2. Lodówka zapełniona po brzegi.
4. Sztanga.

To oczywiście z przymrużeniem oka...

Ale na pewno niejednokrotnie zastanawialiście się jaki sprzęt kupić, aby robić treningi w wydaniu home edition. Oczywiście! Możesz kupić sprzęty za parę tysiąków, ale czy to ma sens?

Uwierz mi. Do zrobienia dobrego treningu – wystarczy sztanga!



Ćwiczenie 1

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Utrzymuj bardzo mocno spięte mięśnie brzucha oraz pośladkowe.
W końcowej fazie ruchu ekscentrycznego kolana NIE dotykają podłoża!

Przerwa między seriami:

60sek



Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 2

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Przy fazie ekscentrycznej (Fot.2) trzymaj stałe sztangę przy tułowiu – pod klatką piersiową.

Przerwa między seriami:

60sek

Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 3

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Przytrzymuj końcową fazę koncentryczną 3 sekundy.

Przerwa między seriami:

60sek

Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 5

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Klatką piersiową dotykaj sztangi i nie pogłębiaj lordozy lędźwiowej.
Chwyt szerszy niż szerokość rozstawu twoich ramion.

Przerwa między seriami:

60sek

Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 6

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Nie pogłębiaj lordozy lędźwiowej!
Stawy łokciowe stale lekko zgięte.
Stale lekko zgięte stawy łokciowe, powolny ruch ekscentryczny

Przerwa między seriami:

60sek

Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 7

Serie:

2 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



UWAGI: Zwróć uwagę na ustawienie łokci i tor ruchu ramion.

Przerwa między seriami:

60sek



Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 8

Serie:

3 serie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



Przerwa między seriami:

60sek

Przerwa po zakończonym ćwiczeniu:

120sek

Ćwiczenie 8A

Serie: 2 superserie

Powtórzenia: 15 powtórzeń

Bez przerywania przejdź do 8B



Przerwa po superserii:

120sek



Ćwiczenie 8B

Serie:

2 superserie

Powtórzenia:

15 powtórzeń



Przerwa po superserii:

120sek



Sprawdź również inne treningi:



WEJDŹ NA STRONĘ:

www.KuzniaLodz.pl/sklep

Treningi dla Kobiet

