

Trening ogólnorozwojowy poprawiający kondycję i przygotowujący do większych obciążeń.

Każdy trening powinien składać się z:

- 10 – 15 minutowej rozgrzewki
- 3 – 5 serii ćwiczeń
- Rozciągania

Potrzebne narzędzia: taśma i stoper.

Ćwiczenia należy wykonywać w wolnym/średnim tempie, obciążenia mają być niewielkie.

Czas każdego ćwiczenia: około 50 sekund.

Ilość ćwiczeń w serii: 10. Ćwiczenia można modyfikować, najlepiej, aby kilka ćwiczeń pod rząd nie działało na te same mięśnie.

Odpoczynek pomiędzy ćwiczeniami: 10 sekund.

Odpoczynek pomiędzy seriami: 5 minut, najlepiej czynnego odpoczynku.

Przykładowo: 1 minuta – odpoczynek; 2 minuta – trucht (można w miejscu, można na bieżni lub na powietrzu);

3 minuta – szybki bieg; 4 minuta – trucht; 5 minuta – przygotowanie się do kolejnego ćwiczenia.

Opis ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 1:

- Pompka z wyskokiem. Ćwiczenie wykonujemy przez 50 sekund.
- Angażuje triceps, mięśnie obręczy barkowej i nogi.

Ćwiczenie nr 2

- Unoszenie przedramion, chwyt młotkowy. Możemy robić oburącz przez 50 sekund, wolnym tempem. Można wykonać na prawą i lewą rękę osobno, około 20 sekund na każdą.
- Angażuje biceps.
- Taśma powinna stawiać umiarkowany opór – nie mamy się z nią siłować.

Ćwiczenie nr 3

- Deska, czyli plank. W różnych seriach możemy ją modyfikować. Np. I seria - 50 sekund, II seria - przyciągamy kolana do łokci, III seria – można położyć na podłodze ręcznik, na tym oprzeć stopy górną powierzchnią i przyciągać kolana do brzucha (tylko w domu na śliskim podłożu)
- Angażuje mięśnie głębokie, brzuch i cały korpus.
- Ważne zasady ćwiczenia: głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, nie wypychamy pośladków do góry, nie wyginamy w dół odcinka lędźwiowego.

Ćwiczenie nr 4

- Brzuszki. To ćwiczenie możesz zastąpić innym, działającym na brzuch.
- Angażuje mięśnie brzucha.
- Ważne zasady ćwiczenia: nie przyciągamy brody do szyi, wdychamy powietrze podnosząc się, wydychamy opuszczając się.

Ćwiczenie nr 5

- Unoszenie w bok w górę wyprostowanej ręki z taśmą.
- Ćwiczenie na obręcz barkową.
- Możemy robić oburącz przez 50 sekund, wolnym tempem. Można wykonać na każdą rękę osobno, około 20 sekund na każdą.

Ćwiczenie nr 6

- Podnoszenie do góry rąk i nóg w leżeniu na brzuchu.
- Ćwiczenie na mięśnie grzbietu.
- Wykonujemy 3 razy po 10 sekund.

Ćwiczenie nr 7

- Wyciskanie francuskie nad głowę z wykorzystaniem taśmy.
- Ćwiczenie na triceps.
- 20 sekund na każdą rękę.

Ćwiczenie nr 8

- Świeca.
- Ćwiczenie stabilizacyjne, na mięśnie głębokie tułowia.
- Wykonujemy 3 razy .

Ćwiczenie nr 9

- Napinanie taśmy w boki.
- Ćwiczenie na mięśnie pleców i klatki piersiowej
- Wykonujemy przez 50 sekund, pamiętamy o wolnym tempie i prawidłowym oddychaniu

Ćwiczenie nr 10

- Półprzysiad w rozkroku. Ćwiczenie wykonujemy przez 50 sekund.
- Ćwiczenie na mięśnie ud.
- Można dołożyć sobie ciężarki do trzymania.

Wskazówki:

- Zapisz, ile robisz powtórzeń danego ćwiczenia, aby usprawnić swój trening.
- Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu: nie wstrzymujmy oddechu, kontrolujmy oddychanie. Powietrze z płuc wypuszczamy w momencie największego napięcia mięśniowego.
- Taśmę możemy zastąpić hantlami.