

Kalistenika

Przez najbliższe 4 tygodnie przeprowadzimy cykl treningów.

Podstawowe założenia treningu

Prezentowany trening nie jest nastawiony bezpośrednio na przyrost masy mięśniowej, czy poprawienie siły, jednak takie efekty też uda się dzięki niemu osiągnąć. Głównym jego celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej oraz przygotowanie do późniejszych (trudniejszych) treningów.

Ćwiczenia dzielimy na 4 grupy:

Grupa A: Klatka, triceps, barki

A1: Pompki klasyczne (Dłonie na szerokości barków)

A2: Pompki szerokie (Dłonie szerzej niż szerokości barków)

A3: Pike push-up (Opieramy dłonie o podłogę na szerokości barków, biodra zgięte pod kątem 90 stopni, pośladki wysoko w górze, nogi wyprostowane, stopy przysunięte w stronę dłoni. Uginamy ramiona do momentu, gdy nasza głowa dotknie do podłogi i powracamy do pozycji wyjściowej)

A4: Dipy na krześle (Stań tyłem do krzesła, kucając oprzyj dłonie o jego przednią krawędź. Nogi wyprostowane w kolanach wysuń do przodu tak, by podczas uginania łokci pięty spoczywały w tym samym miejscu. Uginamy ramiona do momentu powstania kąta 90 stopni w łokciach)

Grupa B: Plecy, Biceps

B1: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu podchwyt (Stań tyłem do krzesła, kucając oprzyj dłonie o jego przednią krawędź. Nogi wyprostowane w kolanach wysuń do przodu tak, by podczas uginania łokci pięty spoczywały w tym samym miejscu. Uginamy ramiona do momentu powstania kąta 90o w łokciach)

B2: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu szeroki nachwyt (Kładziemy się na plecach w taki sposób, by nogi, biodra i brzuch spoczywały pod stołem. Chwytamy dłońmi za krawędź blatu szerzej niż szerokość barków. Zginamy ramiona unosząc klatkę piersiową do góry.)

B3: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu wąski nachwyt. Dłonie na krawędzi blatu, praktycznie stykają się kciukami.

B4: Superman - Kładziemy się na brzuchu, nogi wyprostowane trzymamy razem, ręce skierowane do przodu, jednocześnie unosimy tyłów i nogi do góry. Jedynie biodra dotykają do podłoża. Wytrzymujemy tak 5 sekund)

Grupa C: Nogi

C1: Przysiad / Głęboki przysiad (na całych stopach, kolana na zewnątrz)

C2: Wykroki - Naprzemiennie (wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga lekko ugięta skierowana w tył)

C3: Unoszenie bioder w leżeniu na plecach (Kładziemy się na plecach. Nogi ugięte pod kątem 90o, stopy na ziemi)

C4: Wspięcia na palce jednej nogi (Stajemy przy ścianie lub futrynie. Trzymając się jedną ręką w celu zachowania równowagi unosimy ciało do góry stając na palcach jednej nogi. Druga noga lekko ugięta nie dotyka do ziemi)

Grupa D: Brzuch

D1: Spięcia brzucha w leżeniu (Kładziemy się na plecach, nogi wyprostowane. Dłonie skrzyżowane na klatce piersiowej. Napinając mięśnie brzucha odrywamy łopatki od podłoża, biodra na podłożu. Wytrzymujemy w tej pozycji jedną sekundę)

D2: Mountain Climbers (Wspinaczka górską). Pozycja wyjściowa jak do pompek. Wykonujemy naprzemiennie ugięcia nóg przyciągając kolana do klatki piersiowej.

D3: Plank tzw deska

D4: Skręty tułowia z unoszeniem nóg Leżąc na plecach naprzemiennie unosząc tyłów i uginając jedną z nóg przybliżamy kolano do łokcia (prawe kolano do lewego łokcia, lewe kolano do prawego łokcia). Staramy się by odcinek lędźwiowy przez cały czas wykonywania ćwiczenia leżał na ziemi.

Przeczytajcie uważnie i wykonajcie każdy element 5 razy.

Na następnym spotkaniu pierwszy trening!

Pozdarwiam AW