

TRENING FBW

(FULL BODY WORKOUT – TRENING CAŁEGO CIAŁA) Z UŻYCIEM HANTLI

PRZYBORY:

- Hantle o dowolnej masie – dla mężczyzn optymalnie 3-10 kg, dla kobiet 2-5 kg.
- Roller do masażu.

CO KSZTAŁTUJEMY: Trening FBW polega na intensywnym treningu największej grup mięśniowych podczas jednej jednostki.

Za pomocą przedstawionego treningu możemy kształtować:

- masę mięśniową – dobieramy masę hantli, tak aby wykonać na pełnym zmęczeniu mięśniowym ok. 10 powtórzeń
- rzeźbę mięśniową – ok. 20 powtórzeń

CECHY MOTORYCZNE: Siła, koordynacja ruchowa, zręczność, gibkość.

I CZĘŚĆ WSTĘPNA

ROZGRZEWKA W MIEJSCU:

1. Krążenie ramion w przód - 20 powtórzeń i w tył - 20 powtórzeń – obszerny ruch, ramiona proste w łokciach prowadzone blisko głowy.
2. Skrętoskłony w opadzie tułowia – 20 powtórzeń.
3. Krążenie tułowia w szerokim rozkroku – po 6 powtórzeń w każdą stronę – obszernie w wolnym tempie.
4. Krążenie bioder – po 6 powtórzeń w każdą stronę.
5. Krążenie kolan – po 6 powtórzeń w każdą stronę.
6. Rozgrzewanie nadgarstków i stawów skokowych przez ok. 30 sekund
7. Przysiady głębokie na całych stopach wykonywane w wolnym tempie – 10 powtórzeń
8. Pompki z szerokim, optymalnym wąskim rozstawem dłoni – po 5 powtórzeń

ROZGRZEWKA W RUCHU:

1. Trucht w miejscu w tempie średnim, stopy unosimy na wysokość 20-30 cm – pół skip A – przez 30 sek.
2. Trucht + krążenie lewego i prawego barku (skrzydełka) – po 10 powtórzeń
3. Trucht w miejscu – przez 30 sek.
4. Pajacyki – przez 30 sek.
5. Trucht w miejscu – przez 15 sek.
6. Podskoki z naprzemienną pracą nóg przód – tył – przez 15 sek.
7. Trucht w miejscu – przez 15 sek.
8. Przeskok na lewą nogę i podskok, na prawą nogę i podskok – przez 15 sek.
9. Trucht w miejscu – przez 30 sek.

II CZĘŚĆ GŁÓWNA

Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po ok. 10 powtórzeń na masę lub ok. 20 powtórzeń na rzeźbę mięśni.

1. KORPUS – WYCISKANIE HANTLI (BARKI) Z ROTACJĄ

- Stań prosto, stopy rozstawione na szerokość bioder.
- Hantle trzymamy chwytem neutralnym bezpośrednio nad barkami.
- Wyciskamy hantle nad głowę, starając się by się ze sobą nie zetknęły. Jednocześnie rotujemy korpus w prawo.
- Wracamy do pozycji startowej i robimy to samo na drugą stronę.

2. KLATKA / BARKI / KORPUS – POMPKI Z ROTACJĄ TUŁOWIA

- Bierzemy 2 hantle o ośmiokątnych talerzach i przyjmujemy pozycję.
- Wykonujemy pompkę.
- Po powrocie do pozycji startowej zrotuj korpus w lewo, jakbyś chciał dotknąć sufitu.
- Wykonaj kolejną pompkę i zrotuj korpus w prawo co jedno powtórzenie.

3. PLECY / BICEPS / KORPUS – WIOSŁOWANIE HANTLAMI

- Weź dwie hantle pochyl się do przodu.
- Nogi lekko ugnij w kolanach.
- Hantle trzymaj w wyprostowanych rękach chwytem neutralnym.
- Trzymając plecy proste, przyciągnij hantle do boków klatki. Staraj się dbać o to by ruch wykonywały tylko ramiona.
- Wróć do startu.

4. BICEPS – UNOSZENIE PRZEDRAMION

- Weź hantle i stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość bioder.
- Hantle trzymaj luźno po bokach chwytem neutralnym.
- Unieś teraz prawe przedramię, aż hantla znajdzie się w okolicach barku. Wróć do pozycji startowej i wykonaj to samo drugą ręką. To traktujemy jako jedno powtórzenie.

5. TRICEPS – WYCISKANIE FRANCUSKIE

- Hantle unieś nad głowę.
- Ręce zegnij w łokciach, tak by hantle znalazły się tuż za uszami. Wyprostuj prawą rękę (lewa pozostaje ugięta). Wróć do startu i powtórz ruch. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia prawą ręką i zamień strony. To jest traktowane jako jedna seria.

6. KORPUS – BRZUSZKI Z HANTLĄ

- Weź jedną hantlę i połóż się tyłem na podłodze.
- Nogi ugnij w kolanach, stopy płasko na podłodze.
- Hantle trzymaj za talerz obiema rękoma tuż za głową.
- Oderwij korpus od podłogi, wykonując standardowy brzuszek. Nie zmieniaj ułożenia rąk względem ciała.

III CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. W PRZYPADKU TRENINGU NA MASĘ:

Rolowanie:

- Pleców
- Mięśni pośladkowych
- Mięśni dwugłowych ud
- Mięśni czworogłowych ud – środkowe i zewnętrzne
- Mięśni czworogłowych ud – wewnętrznych
- Mięśni łydek

2. W PRZYPADKU ĆWICZEŃ NA RZEZBĘ:

Rozciąganie metodą stretchingową – utrzymujemy stałe napięcie mięśni przez ok. 30 sek. – mięśnie naciągamy mocno, ale nie maksymalnie.

- Grzbiet i mięśnie piersiowe - pozycja Klappa z szerokim rozstawem ramion
- Mięśnie brzucha i mięśnie czworogłowe ud - w klęku podpartym tyłem
- Mięśnie pośladkowe - w leżeniu tyłem
- Mięśnie czworogłowe ud – w leżeniu na lewym i prawym boku
- Mięśnie dwugłowe ud – w wykroku lewą i prawą nogą
- Mięśnie łydek