

TRENING PODSTAWOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Plan treningowy z naciskiem na biceps, triceps i przedramiona.

Wykonywać 3 x w tygodniu: poniedziałek, środa, piątek – co dwa dni!

1. Przysiady: 3 serie po 10 powtórzeń. Obciążenie od około 20 kg. Lee – 43 kg.

Sztanga na barkach i zgięcie nóg do pełnego przysiadu. Z tej pozycji do pełnego wyprostowania nóg. Stopy rozstawione na szerokość barków. Ze sztangą na barkach zrobić głęboki wdech i zrobić przysiad i natychmiast wrócić do pozycji wyjściowej wydychając powietrze. Przed każdym powtórzeniem zrobić kilka głębokich wdechów. Plecy muszą być cały czas proste a podczas wstawiania nie wolno unieść najpierw pośladków. Pięty cały czas stoją na podłodze.

2. Wyciskanie francuskie. 4 serie po 6 powtórzeń. Obciążenie 10 kg. Lee – 30 kg

Podczas ćwiczenia można stać lub siedzieć. Połóż dłonie nachwytem na gryfie sztangi i rozstaw na szerokość dwóch dłoni. Unieś sztangę za głowę i opuść na wysokość karku. Pamiętaj, żeby ramiona trzymać wąsko, blisko głowy. Zgięte są tylko łokcie. Z tej pozycji unieś ciężar nad głowę prostując ręce aż do zablokowania łokci.

3. Zginanie ramion ze sztangielkami w siadzie na ławeczce skośnej: 4 serie po 6 powtórzeń. Obciążenie: 7 kg. Lee – 15 kg

Odchylenie ciała niweluje niepożądane napięcie bicepsów. Weź sztangielki (hankle) i oprzyj się plecami o oparcie skośne. Opuść ręce do pełnego wyprostowania, następnie zegnij ramiona w łokciu i unieś sztangielki do barków. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj następne powtórzenie.

4. Zginanie ramion. 4 serie po 6 powtórzeń. Obciążenie: 9 kg. Lee – 15kg

Usiądź na ławeczce ze sztangielką w prawej dłoni i oprzyj łokieć prawej ręki o wnętrze prawego uda. Zegnij ramię w łokciu i unieś sztangielkę do barku. Ruch wykonuj powoli, następnie przełóż sztangielkę do drugiej dłoni, oprzyj łokieć o wnętrze lewego uda. Zmieniaj ręce do wykonania całości ćwiczenia.

5. Pompki. 3 serie po 10 powtórzeń. Obciążenie: 10 kg na łopatkach. Lee: 30-35 kg

Oprzyj się rękami o podłogę z dłońmi rozstawionymi na szerokość barków trzymając całe ciało prosto. Wyprostuj ramiona i wypchnij tułów do góry z jednoczesnym wydechem. Zatrzymaj się. Opuść tułów do ziemi z jednoczesnym wdechem i dotknij klatką piersiową podłogi. W końcowym momencie brzuch powinien znajdować się 3-5 cm nad ziemią, ponieważ stopy powodują lekkie uniesienie tułowia.

6 Zginanie ramion oburącz ze sztangą stojąc podchwytem: 3 serie po 8 powtórzeń. Obciążenie: 12-15 kg. Lee: 30-35 kg.

Rozpocznij w pozycji rękami opuszczonymi całkowicie do dołu. Chwyć sztangę podchwytem, zegnij ramiona i podnieś sztangę do barków. Górna część tułowia może się nieco poruszyć. Priorytetem jest technika.

7. Rozciąganie tricepsów. 3 serie po 6-8 powtórzeń. Obciążenie 1-1,5 kg. Lee – 1,5 kg

Sztangielka trzymana nad głową w wyprostowanej ręce. Zegnij ramię w łokciu i opuść ciężarek do wysokości karku trzymając biceps jak najbliżej ucha. Pozwoli to zminimalizować ruchy górnej części ramienia a tym samym zwiększyć efekty ćwiczenia. Z tej pozycji wyprostuj ponownie ramię napinając gwałtownie tripeps.

8. Obroty przedramion ze sztangielką (hanklami) stojąc. 4 serie po max. powtórzeń. Obciążenie: 3-4 kg. Lee: 7 kg.

Ćwiczenie wzmacnia nadgarstki, przedramiona i mięśnie naramienne. Sztangielki obraca się wokół osi przedramienia wyciągniętego poziomo na wprost ciała. Przy obrocie przedramienia na zewnątrz wewnątrz dłoni kieruje się ku górze, zaś przy obrocie do wewnątrz – do dołu. Zrób tyle powtórzeń w serii ile jesteś w stanie.

9. Zginanie ramion ze sztangą nachwytem. 4 serie po 6 powtórzeń. Obciążenie: 15 kg. Lee – 29 kg.

Chwyć sztangę nachwytem dłońmi rozstawionymi na szerokość barków. Stój prosto, nogi rozstaw na szerokość bioder, ręce opuść wzdłuż tułowia. Oprzyj gryf sztangi o uda, łokcie przyciśnij do żeber. Ugnij ramiona i płynnym ruchem unieś sztangę dokładnie pod brodę. Nie pozwól, aby tułów odchyłał się w trakcie ćwiczenia do przodu lub do tyłu. Kiedy sztanga będzie w górze napnij przedramiona i ramiona tak mocno, jak dasz radę i tym samym ruchem opuść ciężar do ud.

10. Zginanie nadgarstków podchwytem w siadzie. 4 serie po max. powtórzeń. Obciążenie: 15 kg. Lee – 29 kg

Oprzyj przedramiona na udach wnętrzem dłoni do góry, nadgarstki na kolanach. Chwyć sztangę w palce, a następnie przetocz ją ku wnętrzu dłoni i zegnij przedramiona w nadgarstkach tak daleko ku sobie, jak to możliwe bez odrywania kolan. Wróć do pozycji wyjściowej.

11. Zginanie nadgarstków nachwytem w siadzie. 4 serie po max. powtórzeń. Obciążenie: 3 kg. Lee: 5 kg.

Jak w poprzednim ćwiczeniu, tyle, że wierzchy dłoni unosimy tak wysoko jak tylko potrafimy, bez odrywania przedramion od ud. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, skup się na dokładnym wykonaniu ćwiczenia.

12. Brzuszki. 5 serii po 12 powtórzeń. Obciążenie: tylko ciężar ciała.

Położ się na podłodze i ugnij nogi w kolanach, żeby mięśnie ud nie brały udziału w ćwiczeniu. Z rękoma na karku unieś tułów aż głową dotkniesz kolan.

13. Wspięcia na palce. 5 serii po 20 powtórzeń. Obciążenie: tylko ciężar ciała.

Stań palcami na podwyższeniu – powinno być wystarczająco wysokie, żeby pozwolić na pełne rozciągnięcie mięśni łydki. Wyprostuj kolana i unieś się na palcach, a następnie opuść jak najniżej pięty.

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Wykonywać we wtorki i piątki, pomiędzy treningiem podstawowym.

1. Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia (wiosłowanie). 3 serie. 8-12 powtórzeń. Obciążenie: ok. 15 kg.

Chwyć sztangę nachwytem wąsko rozstawionymi dłońmi. Opuść gryf na wysokość ud, a następnie podciągnij ciężar wzdłuż tułowia na wysokość szyi lub brody. Pamiętaj, żeby przez całą długość ruchu utrzymać łokcie powyżej gryfu. Nogi powinny być cały czas proste.

2. Unoszenie sztangielek bokiem stojąc. 8-12 powtórzeń. Obciążenie: ok. 4-6 kg.

Stań prosto z lekko rozsuniętymi stopami i opuść ręce ze sztangielkami do ud. Unieś je bokiem na wysokość barków, grzbietem dłoni skierowanym do góry, nie poruszaj tułowiem w przód ani tył. Zatrzymaj na 2 sekundy, a następnie obróć grzbietem dłoni do dołu i kontynuując ruch unieś je nad głowę. Pamiętaj o prostych rękach. Ruchem odwrotnym wróć do pozycji wyjściowej ponownie zatrzymując ręce na 2 sekundy na wysokości barków. Unosząc ręce zrób wdech, opuszczając – wydech.

Autor: Bruce Lee
Zmodyfikował do własnych potrzeb: Dominik Myrcik
Plik ze strony: www.angelus-silesius.pl