

Rozgrzewka

(uniwersalna do każdego treningu)

5 MIN NA DOWOLNYM URZĄDZENIU CARDIO

2 min spacer, 2 min trucht, 1 min spacer

KRĄŻENIA RAMION

Przód-tył x 20.

WYMACHY RAMION

(ręce na wysokości barków) – przód-tył x 20.

KRĄŻENIA BIODER

(ręce na biodrach) – x 10 w każdą stronę.

WYKROKI W MIEJSCU

Zrób 20 (10+10) płytkich wykroków trzymając ręce na biodrach.

WYMACHY NOGĄ PRZÓD-TYŁ + BOK

Oprzyj rękę o ścianę i przeciwległą nogą wykonaj wymachy przód-tył, x 10 w każdym kierunku. Następnie zrób to samo prowadząc nogę w bok.

WSPIĘCIA NA PALCE

Wykonaj 20 wspięć na palce.

BIEG W MIEJSCU

Przez 30 s wykonaj bieg w miejscu ze zmienną intensywnością.

Rozciąganie

Rozciąganie - każdą pozycję utrzymujesz 30-60 s w bezruchu do momentu kiedy poczujesz rozluźnienie w rozciąganej części ciała. Bardzo ważne jest, aby podczas rozciągania oddychać głęboko i rytmicznie (ćwiczenia te można wykonać bezpośrednio po treningu lub zrobić w domu jako odrębny trening, ale poprzedzony rozgrzewką).

ŁYDKA

Stopę stawiasz na stop lub inny stopień, następnie wciskasz piętę w ziemię.

TYŁ UDA

Prawą stopę stawiasz bezpośrednio przed lewą i wykonujesz skłon tułowia w przód (dotknij palcami dłoni do stóp).

WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ UDA

Stań w rozkroku (80% maksymalnego rozstawu). Następnie wykonaj skłon tułowia do ziemi.

PRZÓD UDA

Jedną ręką opartą o ścianę, a drugą łapie stopę i przyciąga piętę do pośladka. Kolano "przyklejone" do kolana.

KLATKA PIERSIOWA

W strefie funkcjonalnej znajdź TRX (żółto czarne taśmy), złap za uchwyty i stań w pozycji wykroku z ramionami rozłożonymi w bok na wysokość barków, łokcie lekko ugięte. Wykonaj pogłębienie wykroku tak, żeby ręce zostały z tyłu na napiętych taśmach (jak pompka).

BRZUCH/PRZEDNIA TAŚMA

W pozycji "foczeki" (z leżenia na brzuchu podnieś ciało w górę na rękach opartych na wysokości twarzy) i wytrzymaj.

POŚLADKI

W siadzie na ziemi nogi wyprostowane - załóż stopę na kolano drugiej nogi. Następnie prostą nogę ugnij w kolanie, przyciągnij stopę bliżej siebie. Postaw ją na całej stopie.

**SKORZYSTAJ Z WIEDZY NASZYCH TRENERÓW
PERSONALNYCH. WEJDŹ NA [TRENERZY.CITYFIT.PL](https://www.trenerzy.cityfit.pl)
I WYBIERZ SWOJEGO TRENERA!**

Lp	Strefa	Symbol	Ikona	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Powtórzeń*	Serii	Obciążenie	Przerwa**	Uwagi
1	Maszyny Oporowe	R12		Leg Press	8-12	3	20, rośnie co trening	120-150 s	
2	Wolne Ciężary	F14		Przysiady ze sztangą na plecach / barbell squats	8-12	3	0/20	120-150 s	Dla osoby początkującej polecamy przysiady przy użyciu TRX/TRX squat
3	Maszyny Oporowe	R13		Leg Extension	8-12	3	20, rośnie co trening	120-150 s	
4	Maszyny Oporowe	R18		Pulley	8-12	3	5, rośnie co trening	120-150 s	
5	Maszyny Oporowe	R24		Vertical Traction / Diverging Lat Pulldown	8-12	3	10, rośnie co trening	120-150 s	
6	Maszyny Oporowe	R6		Low Row / Diverging Seated Row	8-12	3	5, rośnie co trening	120-150 s	
7	Maszyny Oporowe	R1		Pectoral Machine / Pectoral Fly	8-12	3	10, rośnie co trening	120-150 s	
8	Maszyny Oporowe	R2		Chest Press / Converging Chest Press	8-12	3	10, rośnie co trening	120-150 s	
9	Maszyny Oporowe	R4		Shoulder Press / Converging Shoulder Press	8-12	3	5, rośnie co trening	120-150 s	
10	Wolne Ciężary	F13		Unoszenie sztangi bokiem stojąc / lateral raise dumbbells	8-12	3	2+2kg, rośnie co trening	120-150 s	
11	Wolne Ciężary	F17		Cable Arm Curl	8-12	3	5, rośnie co trening	120-150 s	Wykonaj to ćwiczenie na wyciągu dolnym w strefie wolnych ciężarów
12	Wolne Ciężary	F17		Cable Arm Extension	8-12	3	5, rośnie co trening	120-150 s	Wykonaj to ćwiczenie na wyciągu górnym w strefie wolnych ciężarów

* jeżeli podany zakres - osoba początkująca wybiera lżejszą opcję i stopniowo podnosi intensywność

** osoby początkujące zaczynają od 60 s

Sprawdź film instruktażowy >>