

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.

KŁATKA 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!**

Sprawność



Pamiętaj, aby dobrze się rozgrzać przed treningiem, a po treningu nie zapomnij o rozciąganiu! Skorzystaj z naszej propozycji na stronie obok. Udanego treningu!

Lp	Strefa	Symbol	Ikona	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Powtórzeń*	Serii	Obciążenie	Przerwa**	Uwagi
1	Funkcjonalna	M10		Przysiady TRX / TRX squat	10-15	3	Zacznij od niewielkiego wychylenia ciała od pionu. Żeby zwiększyć obciążenie odchyl się.	60 s	
2	Maszyny Oporowe	R5		Lat Machine / Lat Pulldown	10-15	3	5, rośnie o 5 raz w tygodniu	60 s	
3	Maszyny Oporowe	R14		Leg Curl	10-15	3	10, rośnie o 2,5 raz w tygodniu	60 s	
4	Maszyny Oporowe	R13		Leg Extension	10-15	3	10, rośnie o 2,5 raz w tygodniu	60 s	
5	Wolne Ciężary	F17		Prostowanie przedramienia na linie wyciągu górnego stojąc / triceps pushdown	10-15	3	5, rośnie o 2,5 raz w tygodniu	60 s	
6	Wolne Ciężary	F13		Unoszenie sztangielek bokiem, stojąc / lateral raise dumbbells	10-15	3	Dobierz małe sztangi i zwiększaj obciążenie kiedy seria przestanie powodować zatrzymanie oddechu	60 s	
7	Maszyny Oporowe	R25		Chin assist / Dip-Chin Assist	10-15	3	Od swojej wagi odejmij 10 kg i ustaw takie obciążenie	60 s	
8	Wolne Ciężary	F14		Wyciskanie sztangi na barki / barbell shoulder press	10-15		Zacznij od pustej sztangi fitness i raz w tygodniu zwiększaj obciążenie	60 s	

[Sprawdź film instruktażowy >>](#)

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

** osoby początkujące zaczynają od 60 s