

Rozgrzewka

(uniwersalna do każdego treningu)

5 MIN NA DOWOLNYM URZĄDZENIU CARDIO

2 min spacer, 2 min trucht, 1 min spacer

KRĄŻENIA RAMION

Przód-tył x20.

WYMACHY RAMION

(ręce na wysokości barków) – przód-tył x20.

KRĄŻENIA BIODER

(ręce na biodrach) – x10 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, x10 w każdym kierunku. Następnie zrób to samo prowadząc nogę w bok.

WSPIĘCIA NA PALCE

Wykonaj 20 wspięć na palce.

BIEG W MIEJSCU

Przez 30s 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 step 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	Funkcjonalna			Glute bridge - Wypychanie bioder w leżeniu tyłem	15	2	Użyj core bag trzymanego na brzuchu, żeby zwiększać obciążenie	0-60s	
2	Funkcjonalna			Deska / Plank	15-45s	2		0-60s	
3	Funkcjonalna	M10		Przysiady TRX / TRX squat	15	2	Zaczniij od niewielkiego wychylenia ciała od pionu, żeby zwiększyć obciążenie odchyli się	0-60s	
4	Cardio	C3		Spacer na orbitreku / synchro / Elliptical trainer walk	2 min	1		0-60s	Intensywność rośnie z treningu na trening, czas pracy zwiększamy raz w tygodniu o 30s.
5	Maszyny Oporowe	R14		Leg Curl	15	2	10 i rośnie o 2,5 raz w tygodniu	0-60s	
6	Maszyny Oporowe	R24		Vertical Traction / Diverging Lat Pulldown	15	2	10 i rośnie o 2,5 raz w tygodniu	0-60s	
7	Maszyny Oporowe	R4		Shoulder Press / Converging Shoulder Press	15	2	10 i rośnie o 2,5 raz w tygodniu	0-60s	
8	Cardio	C5		Rower / Bike	2 min	1		0	Intensywność rośnie z treningu na trening, czas pracy zwiększamy raz w tygodniu o 30s.
9	Maszyny Oporowe	R6		Low Row / Diverging Seated Row	15	2	5 i rośnie o 2,5 raz w tygodniu	0-60s	
10	Funkcjonalna			Brzuski / Crunches	max	2		0-60s	
11	Maszyny Oporowe	R2		Chest Press / Converging Chest Press	15	2	5 i rośnie o 2,5 raz w tygodniu	0-60s	
12	Cardio	C2		Bieżnia / Treadmill	10 min	1	szybki spacer / trucht		

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

** osoby początkujące zaczynają od 60s

Sprawdź film instruktażowy >>