

Projekt
Senior
2023

INTROFIT – FIT SENIOR

Zestaw treningowy na maszynach oporowych.



PLAN TRENINGOWY

Zalecana liczba powtórzeń:

8-16

powtórzeń

Zalecana liczba serii:

2-3

serie

Zalecany czas odpoczynku między seriami:

60

sekund

Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę.

Ciężar na maszynie dobierz tak, by można było z nim wykonać zalecaną liczbę powtórzeń. Jeśli jest zbyt ciężko, zmniejsz ciężar. Jeśli z lekkością wykonujesz pełną liczbę powtórzeń, zwiększ obciążenie. Słuchaj swojego ciała i nie sugeruj się obciążeniami wybranymi przez innych. **Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.**

1. Ściąganie drążka wyciągu górnego. *Maszyna R5.*

Złap drążek nachwytem i usiądź na siedzisku maszyny. Opuść barki i ścięgnij łopatki. Robiąc wydech, ścięgnij drążek do klatki piersiowej, a następnie powróć do pozycji wyjściowej, robiąc wdech. Powtórz zalecaną liczbę razy.

2. Wyciskanie na maszynie oporowej. *Maszyna R2.*

Dopasuj wysokość siedziska maszyny. Ramiona powinny być na wysokości klatki piersiowej. Usiądź pewnie, oprzyj mocno stopy o podłogę oraz dociśnij plecy do oparcia. Robiąc wydech, płynnym ruchem wypchnij ręce przed siebie. Przytrzymaj chwilę, a następnie z wydechem powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz zalecaną liczbę razy.

3. Wiosłowanie na maszynie. *Maszyna R18.*

Dostosuj ustawienia maszyny. Usiądź na siedzisku i złap za uchwyty. Z wdechem przyciągnij uchwyty maszyny do ciała (ruch wiosłowania), ściągając łopatki. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie powinno angażować przede wszystkim Twoje barki i łopatki, a nie ramiona. Wykonaj zalecaną liczbę powtórzeń.

4. Uginanie przedramion na maszynie. *Maszyna R7.*

Usiądź wygodnie na siedzisku maszyny i dostosuj jej ustawienia. Złap za uchwyty maszyny podchwytem. Z wydechem uginaj ręce w łokciach, przyciągając uchwyty do siebie, a następnie, z wdechem, opuść je do pozycji wyjściowej na dole. Nie prostuj do końca stawów łokciowych. Wykonaj zalecaną liczbę powtórzeń, a następnie odłóż uchwyty.

5. Prostowanie przedramion na maszynie. [Maszyna R8.](#)

Dostosuj siedzisko maszyny – im niżej je opuścisz, tym trudniej będzie wykonać ćwiczenie. Usiądź wygodnie i złap za uchwyty. Nie unosź barków do góry. Z wydechem naciskaj na uchwyty, prostując ręce w stawach łokciowych, a z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz zalecaną liczbę razy.

6. Wejście na boks. [Boks M12.](#)

Stań przed boksem ustawionym bezpośrednio przed Tobą. Zegnij staw kolanowy i biodrowy jednej nogi. Upewnij się że noga, która pozostaje na ziemi, jest w pełni wyprostowana w stawie kolanowym i biodrowym z napiętym mięśniem pośladkowym. Postaw nogę pracującą na boksie i przenieś ciężar ciała na tę nogę. Wejdź na boks, dostawiając drugą nogę do nogi pracującej. Zejdź i powtórz zalecaną liczbę razy.

7. Przywodzenie nóg na maszynie. [Maszyna R15.](#)

Usiądź na siedzisku maszyny do przywodzenia i oprzyj nogi o poduszki. Na wdechu wykonaj ruch przywodzenia polegający na łączeniu nóg. Przytrzymaj chwilę i powróć do pozycji wyjściowej, robiąc wydech. Powtórz zalecaną liczbę razy. Dla ułatwienia, podczas wejścia na maszynę i zejścia z niej, zmniejsz zakres rozstawu jej elementów.

8. Odwodzenie nóg na maszynie. [Maszyna R16.](#)

Usiądź na siedzisku maszyny do odwodzenia i oprzyj nogi o poduszki. Na wdechu wykonaj ruch odwodzenia polegający na odpychaniu nóg od siebie. Przytrzymaj chwilę i powróć do pozycji wyjściowej, robiąc wydech. Powtórz zalecaną liczbę razy. Dla ułatwienia, podczas wejścia na maszynę i zejścia z niej, zmniejsz zakres rozstawu jej elementów.

9. Wspięcia na palce przy asyście drabinki. [Drabinka M11.](#)

Stań przodem do drabinki. Na wdechu wykonaj wspięcie na palce. Przytrzymaj chwilę i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. Jeśli potrzebujesz, asekuruj się, trzymając się drabinki. Wykonaj zalecaną liczbę powtórzeń.

WYCISZENIE I ĆWICZENIA ODDECHOWE

Trening zakończ głębokimi wdechami nosem i wydechami ustami w pozycji stojącej, przy jednoczesnym unoszeniu rąk (wdech – ręce w górę, wydech – ręce w dół).

Czas trwania: 60 sek.



Zobacz instruktarz wideo

