

# Program treningowy na atlasie poziomym

# YORK FITNESS

Uwaga: Podczas korzystania z wyciągu dolnego, atlas nie może być w pozycji złożonej.

### 1 Wyprosty kolan

Usiądź na urządzeniu tak, żeby kostki ułożone były pod wałkami. Uchwycić rękoma krawędź ławki, wyprostuj nogi w kolanach, a następnie opuszczaj je powoli cały czas trzymając się siedziska. To ćwiczenie może być wykonywane naprzemiennie jedną nogą.

### 2 Zginanie nóg w kolanach

Stań przodem do atlasu. Ćwiczącą nogę ustaw tak, aby dolny wałek znalazł się z tyłu kostki, a kolano było oparte o górny wałek. Obie ręce oprzyj na biodrach; zginaj nogę w kierunku pośladków. Kontroluj ruch powrotny.

### 3 Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej

Chwyć drążek wyciągu górnego i usiądź na ławce. Stopy ułóż płasko na podłodze. Głowa wyprostowana, ściągaj drążek w dół w kierunku obojczyków. Kontroluj ruch powrotny. Należy unikać nadmiernego odchylenia się do tyłu lub skrętów ciała.

### 4 Ściąganie drążka wyciągu górnego wąskim podchwyciem

Chwyć drążek wyciągu górnego podchwyciem i usiądź na ławce. Stopy ułóż płasko na podłodze. Głowa wyprostowana, ściągaj drążek w dół w kierunku obojczyków. Łokcie powinny przylegać do tułowia. Kontroluj ruch powrotny.

### 5 Ściąganie drążka wyciągu górnego

Usiądź na ławce i oprzyj plecy na oparciu. Chwyć drążek nachwytem. Rozstaw ręce szerzej niż szerokość barków. Nie zginając rąk w łokciach ściągaj drążek w kierunku ud. Kontroluj ruch powrotny.

### 6 Wiosłowanie z pomocą wyciągu dolnego

Usiądź na podłodze i zaprzyj się nogami o urządzenie. Nogi powinny być lekko ugięte. Trzymając głowę uniesioną przyciągnij drążek w kierunku tułowia. Kontroluj ruch powrotny. Staraj się nie pochylać zbyt mocno i nie kołysać.

### 7 Wyciskanie (w pozycji leżącej)

Pokłoń się na ławeczce. Dźwignia wyciskania powinna znajdować się na środku klatki piersiowej. Stopy oparte na podłodze. Wyciskaj drążek od siebie do momentu pełnego wyprostu ramion. Kontroluj ruch powrotny. Staraj się nie wyginać pleców na ławeczce.

### 8 Rozpiętki w przód

Usiądź na ławeczce plecy oprzyj na oparciu. Stopy oprzyj płasko na podłodze a przedramiona oprzyj na ramionach dźwigni. Ruchem po łuku przyciągnij do siebie oba ramiona dźwigni, aż do ich zetknięcia się. Kontroluj ruch powrotny.

### 9 Rozpiętki tyłem

Usiądź na ławeczce przodem do atlasu, łokcie umieść za ramionami dźwigni. Trzymając nadgarstki na tej samej wysokości co łokcie, wypchnij ramiona dźwigni w tył ruchem po łuku ściągając jednocześnie łopatkę. Kontroluj ruch powrotny.

### 10 Uniesienie ramion z pomocą wyciągu dolnego

Stań na platformach podpory przedniej twarzą w kierunku atlasu i złap drążek wyciągu dolnego nachwytem. Unieś drążek na wysokość brody trzymając łokcie powyżej drążka. Kontroluj ruch powrotny. Staraj się nie garbić pleców.

### 11 Wznosy z wykorzystaniem wyciągu dolnego

Stań na platformach podpory przedniej twarzą w kierunku atlasu i złap drążek wyciągu dolnego nachwytem. Przy wyprostowanych ramionach unieś barki do góry. Kontroluj ruch powrotny.

### 12 Wznosy z wykorzystaniem dźwigni wyciskania

W pozycji stojącej, przodem do atlasu, rozstaw nogi po obu stronach ławeczki i chwyć dźwignię nachwytem. Przy wyprostowanych ramionach podniosmy barki do góry. Kontroluj ruch powrotny.

### 13 Ściąganie drążka wyciągu górnego w pozycji stojącej

W pozycji stojącej, przodem do atlasu, rozstaw nogi po obu stronach ławeczki i chwyć drążek nachwytem na szerokość barków. Trzymając łokcie zgięte pod kątem 90 stopni, blisko tułowia, ściągaj drążek do dołu. Kontroluj ruch powrotny.

### 14 Wyprosty przedramion w pozycji leżącej

Leżenie tyłem na podłodze, kolana ugięte, a stopy przylegające płasko do podłogi. Łokcie w tej samej linii, co ramiona. Łapiemy drążek nachwytem prostując ramiona. Kontroluj ruch powrotny. Należy unikać ruchów ramion w stawach barkowych.

### Ćwiczenia rozciągające

**Mięsień dwugłowy uda** – Wysuń jedną nogę do przodu. Trzymając nogę wyprostowaną, staraj się podciągnąć palce u nogi w stronę góry. Pochylaj się do przodu do momentu, kiedy poczujesz napięcie w tylnej części uda.  
**Mięsień czworogłowy** – Zegnij kolano i trzymając się za stopy podnieś nogę do góry. Trzymaj kolano razem, a mięsień pleców i brzucha napięte. Wyprostuj białko lekko do przodu celem zwiększenia siły rozciągania. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.  
**Wewnętrzne mięśnie ud** – Stań w rozkroku. Powoli zginaj jedno kolano trzymając tułwio skierowany do przodu, a drugą nogę wyprostowaną. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

### 15 Zginanie przedramienia z wykorzystaniem wyciągu dolnego

Stań na platformach podpory przedniej twarzą do atlasu i chwyć drążek wyciągu dolnego podchwyciem. Trzymając łokcie blisko ciała przyciągnij drążek w kierunku klatki piersiowej. Kontroluj ruch powrotny. Unikaj wychylenia ciała.

### 16 Skłony tułowia w przód w pozycji leżącej

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy zablokuj pomiędzy platformami podpory przedniej a wałkami (jak na zdjęciu). Wykonuj skłony tułowia w kierunku ud. Kontroluj ruch powrotny do pozycji początkowej.

### Mięsień klatki piersiowej

– Złóż obie dłonie z tyłu na plecach i spleć palce. Wyprostuj nogi i skieruj ramiona do tyłu. Podniej rękę do góry zwiększając się napięcie. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

### Triceps

– Jedną rękę unieś za tył głowy dłońmi skierowanymi w stronę pleców i zegnij ją w boku. Drugą rękę nachwytaj delikatnie białek. Delikatnie popchnij białek w dół za głowę. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

### Mięsień barku

– Jedną rękę założ na plecy, a drugą rękę chwyć za nadgarstek. Delikatnie ciągnij w dół po ścianie gładzonej zwiększając siłę napięcia. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

### Mięsień tylny

– Prawy nóg przesuń do tyłu i przegnij ciało na lewe kolano. Dochwytując prawą nogę do podłogi lekko pochylaj tułwio do przodu. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

### Boczne mięśnie tułowia

– Stań w rozkroku i jedną rękę oprzyj na biodrze. Podnieś prawą rękę do góry i delikatnie sięgnij w lewą stronę. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

### Mięsień obrotowy barkowy

– Jedną rękę wpij w przodu na pierś i delikatnie ciągnij ją do boku w przód. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

## OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
  2. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
  3. Nie ćwicz od 1 do 2 godzin po jedzeniu.
  4. Zawsze przeprowadzaj staranną rozgrzewkę wraz z ćwiczeniami rozciągającymi przed rozpoczęciem ćwiczeń, a kończ trening fazą wyciszenia również z rozciąganiem.
  5. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
  6. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
  7. Oddychanie jest bardzo ważne. Nie wstrzymuj oddechu w trakcie treningu. Zasady ogólne: Rób wdechy podczas napinania mięśni a wdechy w trakcie rozluźniania mięśni.
  8. Nie wychładzaj ciała podczas ćwiczeń, dbaj by stale rozgrzanym (unikanie kontuzji).
  9. Dla prawidłowego wykonania ćwiczenia zawsze rozpoczynaj je od umiarkowanego obciążenia.
  10. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
  11. Przed użyciem przyrządu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
  12. Sprawdź zabezpieczenie wszystkich sworzni blokujących.
  13. Sprawdź, czy elementy regulujące nie wystają poza urządzenie.
  14. Takie elementy, jak linki, bloczki i elementy blokujące są podatne na zużycie. Należy zwrócić szczególną uwagę na ich sprawdzenie.
  15. Urządzenie musi być ustawione na równej, płaskiej powierzchni.
  16. Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
  17. Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby. Nigdy nie ćwicz samemu. Obecność drugiej osoby działa motywująco w trakcie treningu.
- Niniejszą tablicę opracowano wyłącznie dla celów informacyjnych. Niniejsza lista ostrzeżeń nie wyczerpuje wszystkich możliwości.

## PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ

Niniejszy przewodnik stanowi pomoc w efektywnym przeprowadzaniu treningu. Wykorzystanie zawartych w nim wskazówek pozwala zminimalizować ryzyko odniesienia kontuzji, z jednoczesnym maksymalizowaniem efektów treningowych. Pamiętaj, że technika wykonywania ćwiczeń jest bardzo ważna. Zaleca się korzystanie z poniższych wskazówek dotyczących całego treningu.

**Rozgrzewka** – Przed rozpoczęciem właściwego treningu należy bardzo dokładnie się rozgrzać (praca serca ulega przyspieszeniu, mięśnie, stawy, ścięgna nabierają elastyczności). Ogólną rozgrzewkę (ok. 5 - 10 min.) można przeprowadzać z wykorzystaniem np. rowerka stacjonarnego. Warto też przed ćwiczeniami z wolnymi ciężarami wykonać wstępny trening z minimalnym obciążeniem (tzw. „na suchą”) celem rozgrzewki „pod” dane ćwiczenie.

**Faza wyciszenia po wysiłku** – Przeprowadź krótki, 3 - 5 minutowy trening kondycyjny celem stopniowego obniżenia tętna i przywrócenia temperatury ciała do poziomu sprzed treningu. Ćwiczenia należy przeprowadzić rytmicznie, stopniowo zmniejszając ich intensywność.

**Rozciąganie** – Po treningu (także i przed treningiem) należy wykonać rozciąganie dużych grup mięśni.

## TECHNIKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

- Trzymaj przyrząd wygodnie (unikaj zbyt mocnego chwytania).
  - Stań, usiądź lub połóż się zgodnie z poniższym opisem, szczególnie uważaj zwróć na mięśnie brzucha, które lekko napięte odciążają („podpierają”) dolną część kręgosłupa.
  - Pamiętaj by nie blokować stawów w skrajnych pozycjach, ruch podczas ćwiczeń powinien być kontrolowany, płynny i umiarkowany prędkości. Każde powtórzenie powinno trwać około 4 sekund (2 sekundy ćwiczenie + 2 sekundy powrót).
  - Unikaj ruchów „z rozpedu”, skupiaj się na odczuciach pracujących mięśni. Koncentruj się na trenowanym mięśniu. (Pamiętaj, że ze techniki ćwiczenia przy użyciu obciążenia zwiększają ryzyko kontuzji i ograniczają korzyści czerpane z treningu). Jeśli odczuwasz potrzebę „oszukiwania” oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże.
  - Staraj się wykonywać każdy ruch w pełnym możliwym (naturalnym) zakresie.
- Pozycja stojąca:** W większości tych pozycji stopy w lekkim rozkroku, jedna stopa lekko w przód, biodra pozostają równoległe (nie skrócone), tułów prosto, brzuch lekko napięty.
- Pozycja siedząca:** Stopy równoległe, rozstawione na szerokość bioder, plecy wyprostowane, mięśnie brzucha lekko napięte („brzuch wciągnięty”).
- Pozycja leżąca:** Połóż się płasko na podłodze, kolana lekko uniesione. Plecy powinny przylegać do podłogi. Mięśnie brzucha napięte.
- Oddychanie:** Podczas treningu nie wstrzymuj oddechu. Rób wdechy w najcięższej fazie ćwiczenia a wdechy w najbliższej fazie. Wyciszenie w pozycji leżącej – rób wdechy w trakcie podnoszenia obciążenia a wdechy w trakcie powrotu do pozycji startowej.

**Dobór obciążenia treningowych.** Rozpoczynaj ćwiczenie przy obciążeniu, które pozwala ci na wykonanie 12 powtórzeń bez przekraczania granicy, kiedy „wysilek” staje się „wałką”. Jeśli nie możesz zachować poprawnej techniki ćwiczenia oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże! Stopniowo zwiększaj obciążenie odpowiednio do twojej sprawności (postępów treningowych).

## MAKSYMALIZACJA EFEKTÓW TRENINGOWYCH

Celem maksymalizacji efektów ćwiczeń należy stosować się do podstawowych zasad treningowych. Pomocna może być wskazówka – pytaj siebie jak ciężko było wykonać kilka ostatnich powtórzeń serii danego ćwiczenia (z zachowaniem właściwej techniki ćwiczenia) Ocen to w skali 10 stopniowej (1 – bardzo łatwo, 10 – maksymalnie ciężko). Optymalnie jest, by ta ocena była na poziomie 8 do 9 Twojej skali i dotyczyła 3 ostatnich powtórzeń wykonywanej serii.

**Zależność liczby powtórzeń i celu treningowego**  
Jeśli chcesz zwiększyć masę mięśniową powinieneś wykonywać w serii 8 do 10 powtórzeń. Powtórz każde ćwiczenie 2 do 3 razy zwiększając obciążenie i zmniejszając liczbę powtórzeń, tj. 1 seria – 12 powtórzeń, 2 seria – 10 powtórzeń, 3 – seria 8 powtórzeń. 1 minuta odpoczynku między seriami. Jeśli chcesz „rzeźbić” mięśnie (tzw. definicja) wykonuj 12 do 15 powtórzeń w serii. Wykonuj 1 do 2 serii danego ćwiczenia z 12 do 15 powtórzeniami. 1 minuta odpoczynku między seriami.

## ZAPROJEKTUJ SWÓJ TRENING

Na początku wybierz jedno ćwiczenie dla danej partii ciała, tj. nóg, pleców, klatki piersiowej, barków, karku, tricepsów i bicepsów i dla każdego mięśnia wykonaj 1 do 2 serii. Wprowadzaj więcej serii i większe obciążenie w miarę nabierania sprawności. Alternatywnie możesz trenować w sposób obwodowy - wykonaj wszystkie pojedyncze serie ćwiczeń, a potem całość powtórz. Zaleca się podzielić tygodniowy plan treningu na dni ćwiczeń różnych partii ciała, celem uniknięcia przetrenowania i pozostawienia niezbędnego czasu na regenerację. Spróbuj połączyć ćwiczenia bicepsów, klatki piersiowej oraz tricepsów, pleców i nóg. Unikaj trenowania grup mięśni bolących po ostatnim treningu.

## PROGRAM ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

Mięśnie brzucha należy ćwiczyć podobnie, jak każdą inną grupę mięśni. Wybierz serie ćwiczeń i wykonaj około 10-15 powtórzeń w każdej serii z 30 sekundowymi odpoczynkami pomiędzy seriami. Podejmując decyzję o intensywności ćwiczenia stosuj zasadę wstępnego zmęczenia mięśni. Podczas ćwiczenia zapewnij oparcie dolnemu odcinkowi kręgosłupa.

## POCZĄTKI ĆWICZEŃ

- Nogi (Mięśnie czworogłowe i dwugłowe)
- 1, 2
- Plecy
- 3, 4, 5, 6
- Klatka piersiowa
- 7, 8
- Barki
- 9
- Kark
- 10, 11, 12
- Triceps
- 13, 14
- Biceps
- 15, 16

York Barbell (UK) Ltd. York Way, Daventry,  
Northants, England NN11 4YB  
Tel: (01327) 701800 Fax: (01327) 706704  
email: sales@yorkfitness.co.uk

yorkfitness.com