

Program treningowy na atlasie pionowym

YORK FITNESS

1 Wyprosty kolana

Usiądź na urządzeniu tak, żeby kostki ułożone były pod wałkami. Uchwyć rękoma krawędź ławki, wyprostuj nogi w kolanach, a następnie opuszczaj je powoli cały czas trzymając się siedziska.

2 Wyprosty kolana

Usiądź na urządzeniu tak, żeby kostki ułożone były pod wałkami. Uchwyć rękoma krawędź ławki, wyprostuj jedną nogę tak, aby ustawić ją do poziomu a następnie opuszczaj powoli utrzymując się cały czas na ławce.

3 Zginanie kolana w pozycji stojącej

Stań przodem do atlasu, jedną rękę dla równowagi oprzyj o oparcie. Cwiczoną nogę ustaw tak, aby dół wałek znalazł się z tyłu kostki, a kolano było oparte o górny wałek. Zginaj nogę w kierunku pośladowków. Kontroluj ruch powrotny. Powtórz czynności dla drugiej nogi.

4 Ściąganie drążka wyciągu górnego

Usiądź na ławce i chwyć drążek wyciągu górnego. Patrz się przed siebie ściągając drążek w kierunku ud. Kontroluj ruch powrotny. Należy unikać nadmiernego odchylania się do tyłu lub skrętów ciała.

5 Ściąganie drążka wyciągu górnego wąskim podchwytem

Usiądź na ławce i chwyć drążek wyciągu górnego. Patrz się przed siebie ściągając drążek w kierunku ud. Kontroluj ruch powrotny. Należy unikać nadmiernego przechylania się do tyłu lub skrętów ciała.

6 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.

7 Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej w pozycji siedzącej

Usiądź na ławce plecy oprzyj na oparciu, złap za rękojeści dźwigni wyciskania. Wypychaj obie dźwignie aż do wyprostowania ramion. Nie blokuj ramion w łokciach. Ćwiczenie to można wykonywać przy różnych chwytach rękojeści celem większego zaangażowania mięśni trójgłowych lub mięśni klatki piersiowej.

8 Rozpiętki w pozycji siedzącej (Pec Flye)

Pozycja siedząca, plecy oparte, chwyć obie rękojeści dźwigni wyciskania. Przyciągaj do siebie dźwignie ruchem po łuku, aż do momentu ich zetknięcia. Kontroluj ruch powrotny.

9 Rozpiętki w pozycji siedzącej (Pec dec)

Pozycja siedząca na ławce, plecy oparte. Przedramiona na całej długości oprzyj na dźwigniach. Łokcie powinny być zgięte pod kątem 90 stopni. Przyciągaj do siebie dźwignie ruchem po łuku, aż do momentu ich zetknięcia. Kontroluj ruch powrotny.

10 Wyciskanie ramion

Usiądź na przyrządzie i wychył się pod kątem 45 stopni do przodu przy wyprostowanych plecach. Mięśnie brzucha powinny być napięte. Wyciskaj dźwignie, aż do wyprostowania ramion, nie blokując łokci. Kontroluj ruch powrotny.

11 Wyciskanie – pojedyncze ramie

Usiądź na przyrządzie i wychył się pod kątem 45 stopni do przodu przy wyprostowanych plecach. Mięśnie brzucha powinny być napięte. Wyciskaj dźwignie, aż do wyprostowania ramion, nie blokując łokci. Kontroluj ruch powrotny.

12 Zginanie przedramienia z wykorzystaniem wyciągu dolnego

Stań twarzą do atlasu i chwyć drążek wyciągu dolnego podchwytem. Trzymając łokcie blisko ciała przyciągnij drążek w kierunku klatki piersiowej. Kontroluj ruch powrotny. Unikaj wychylania ciała. Ćwiczenie to można również wykonywać trzymając rączkę nachwytem celem wydajniejszego ćwiczenia mięśni przedramion.

13 Unoszenie ramion z pomocą wyciągu dolnego

Stań 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.

14 Wznosy z wykorzystaniem wyciągu dolnego

Stań twarzą w kierunku atlasu i złap drążek wyciągu dolnego nachwytem. Przy wyprostowanych ramionach unosz barki do góry. Kontroluj ruch powrotny.

Ćwiczenia rozciągające

Mięsień dwugłowy uda – Wyciągnij jedną nogę do przodu. Trzymając nogę wyprostowaną, staraj się podciągnąć palce w nogę w stronę podeszwy. Połóż się do przodu do momentu, kiedy poczujesz rozluźnienie w tylnej części uda.

Mięsień czworogłowy – Zgięnij kolano i trzymaj się za stopę podłóż nogę do góry. Trzymaj kolano sztywno, a mięśnie pleców brzucha napięte. Wyciągnij biodra lekko do przodu celem zwiększenia siły rozciągania. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

Wewnętrzne mięsień ud – Stań w rozkroku na szerokość ud. Powoli zgięnij jedną kolano trzymając tułów skierowany do przodu, a drugą nogę wyprostowaną. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

15 Martwy ciąg

Pozycja stojąca. Nogi w rozkroku na szerokość bioder, lekko ugięte w kolanach. Chwyć drążek wyciągu dolnego. Ramiona wyprostowane powinny przylegać do tułowia. Prostuj nogi, aż do pozycji stojącej.

16 Ćwiczenie bicepsa w pozycji leżącej

Leżąc płasko na podłodze chwyć drążek wyciągu dolnego podchwytem. Stopami zaprzyj się o platformy stabilizatorów głowicy. Kolana lekko ugięte. Trzymając łokcie przy tułowiu ściągaj drążek w kierunku piersi. Kontroluj ruch powrotny. Ćwiczenie to można również wykonywać trzymając drążek nachwytem celem wydajniejszego ćwiczenia mięśni przedramion.

Mięsień klatki piersiowej – Złóż obie dłonie z tyłu na plecach i spleć palce. Wypchnij rękami i ściągaj ramionami do tyłu. Podnieś rękę do góry zwiększając siłę rozciągania. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

Triceps – Jedną rękę unieś za tył głowy dłonią skierowaną w stronę pleców i zgięj ją w łokciu. Drugą ręką naciśnij delikatnie łokieć. Delikatnie popychaj łokieć w dół do głowy. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

Mięsień barku – Jedną rękę zgięj na plecach, a drugą rękę chwyć za nadgarstek. Delikatnie ciągnij w dół po skosie jednocześnie przechylaj głowę na bok. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

Uwaga: przyrząd został przedstawiony tylko dla zobrazowania ćwiczenia i może różnić się od zakupionego urządzenia.

York Barbell (UK) Ltd. York Way, Daventry, Northants, England NN11 4YB

Tel: (01327) 701800 Fax: (01327) 706704 email: sales@yorkfitness.co.uk

yorkfitness.com

OSTRZEŻENIA

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
 - Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
 - Nie ćwicz od 1 do 2 godzin po jedzeniu.
 - Zawsze przeprowadzaj staranną rozgrzewkę wraz z ćwiczeniami rozciągającymi przed rozpoczęciem ćwiczeń, a kończ trening fazą wyciszenia również z rozciąganiem.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
 - Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
 - Oddychanie jest bardzo ważne. Nie wstrzymuj oddechu w trakcie treningu. Zasady ogólne: Rób wydech podczas napinania mięśni a wdech w trakcie rozluźniania mięśni.
 - Nie wychładzaj ciała podczas ćwiczeń, dbaj by być stale rozgrzanym (unikanie kontuzji).
 - Dla prawidłowego wykonania ćwiczenia zawsze rozpoczynaj je od umiarkowanego obciążenia.
 - Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
 - Przed użyciem przyrządu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
 - Sprawdź zabezpieczenie wszystkich sworzni blokujących.
 - Sprawdź, czy elementy regulujące nie wystają poza urządzenie.
 - Takie elementy, jak linki, bloczki i elementy blokujące są podatne na zużycie. Należy zwrócić szczególną uwagę na ich sprawność.
 - Urządzenie musi być ustawione na równej, płaskiej powierzchni.
 - Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
 - Obciążenia 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 ĆWICZEN

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. roweru stacjonarnego. Warto też przed ćwiczeniami z wolnymi ciężarami wykonać wstępną serię z minimalnym obciążeniem (tzw. „na sucho”) 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 ĆWICZEN

- Trzymaj przyrząd wygodnie (unikaj zbyt mocnego chwytania).
- Stań, usiądź lub połóż się zgodnie z poniższym opisem, szczególnie uwagę 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. 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 skręcone), 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 wydech w najcięższej fazie ćwiczenia a wdech w najłagodniejszej. Wyciskanie w pozycji leżącej – rób wydech w trakcie podnoszenia obciążenia a wdech 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 „walką”. Jeśli nie możesz zachować poprawnej techniki ćwiczenia oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże! Stopniowo zwiększaj obciążenia 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 6 do 9 Twojej skali i dotyczyła 3 ostatnich powtórzeń wykonywanej serii.

Zależność liczby powtórzeń i celu treningowego Jeśli chcesz zwiększać masę mięśniową powinieneś wykonywać w serii 8 do 12 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 serie ćwiczenia z 12 do 15 powtórzeń. 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. Alternatywne możesz trenować w sposób obwodowy – wykonać wszystkie pojedyncze serie ćwiczeń, a potem całość powtórzyć. 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 serię ćwiczeń i wykonuj około 10-15 powtórzeń w każdej serii z 30 sekundowymi odpoczynkami pomiędzy seriami. Podejmując decyzję o intensywności ćwiczenia stosuj zasady wstępnego zmęczenia mięśni. Podczas ćwiczenia zapewnij oparcie dolnemu odcinkowi kręgosłupa.

POCZĄTKI ĆWICZEŃ

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

Mięsień tyłki – Prawą nogę przyciągnij do tyłu i przemieszczaj ją do przodu. Podnieś prawą rękę do podłogi lekko przyciągnij talus do przodu. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

Boczne mięsień 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 barkowej – Jedną rękę zgięj i rozciągnij na piersi i delikatnie ciągnij za rękę w przód. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.