



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Trening adaptacyjny w formie obwodu siłowego

Grafika związana z tematem prezentacji

Obwód siłowy z wykorzystaniem maszyn i ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

W przypadku treningu z grupą osób należy wprowadzić formę strumieniową, która zakłada, że każda z osób ćwiczących zaczyna obwód od tego samego ćwiczenia. Forma strumieniowa zapewnia utrzymanie poprawnego układu ćwiczeń podczas treningu, gdzie należy zaczynać od ćwiczeń na duże partie mięśniowe, trudnych technicznie itd. Każde ćwiczenie jest wykonywane przez 30 sek.. Przerwy pomiędzy ćwiczeniami wynoszą również 30 sek. Ilość obwodów-3. Przerwy pomiędzy obwodami od 3-5 min.

Obwód siłowy z wykorzystaniem maszyn i ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

1. Prostowanie podudzi na maszynie
2. Rozpiętki na maszynie
3. Uginanie podudzi w leżeniu na brzuchu na maszynie
4. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej
5. Unoszenie nóg do pionu w leżeniu na plecach
6. Odwodzenie ramion w bok ze sztangielkami

Obwód siłowy z wykorzystaniem maszyn i ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

7. Odwodzenie w stawie biodrowym na maszynie
8. Prostowanie przedramion z wykorzystaniem wyciągu górnego
9. Przywodzenie w stawie biodrowym na maszynie
10. Uginanie tułowia w leżeniu na brzuchu
11. Uginanie przedramion z wykorzystaniem wyciągu dolnego
12. Wspięcia na palcach z wykorzystaniem maszyny smitha



Bibliografia

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009.

