

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego

Zakład Fitness i Sportów Siłowych

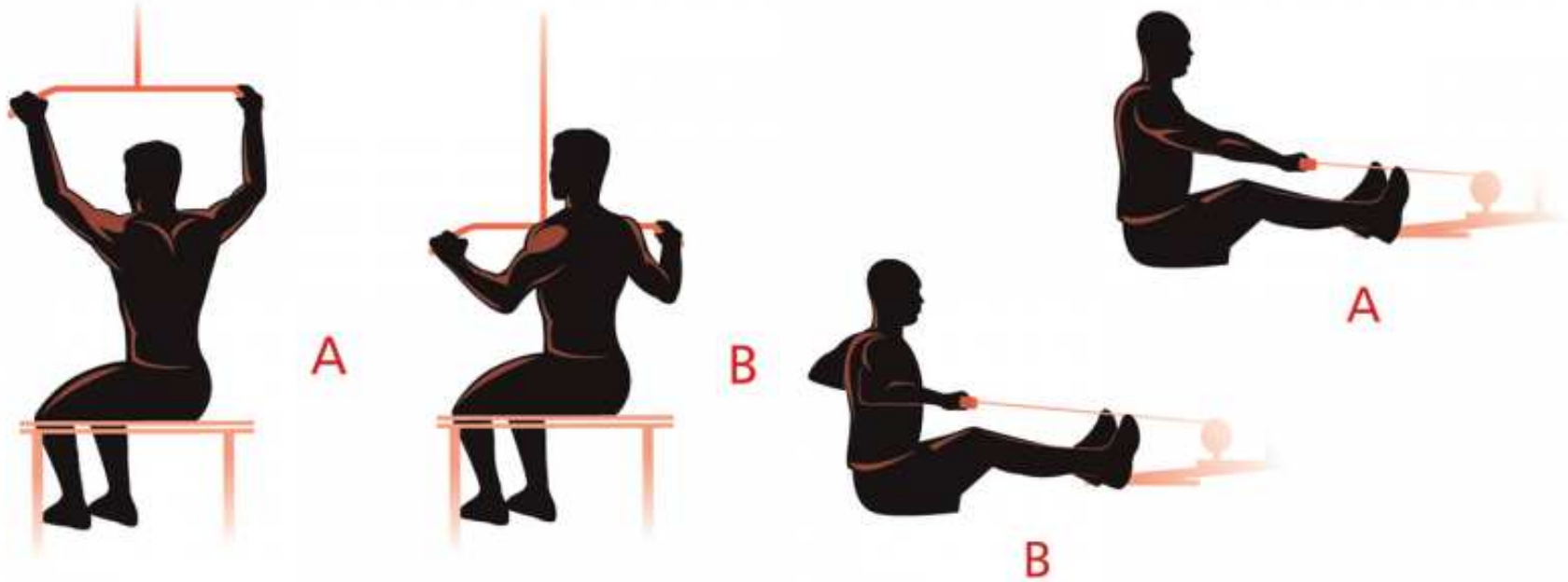


Fitness

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Zarebska Aleksandra, adiunkt, olazarebska@o2.pl
2. Szumilewicz Anna, adiunkt, anna_szumilewicz@awf.gda.pl
3. Kwitniewska Anna, asystent, anna.kwitniewska@wp.pl
4. Drobnik-Kozakiewicz Izabela, asystent, i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl
5. Sawczyn Michał, asystent, mchsawczyn@gmail.com

Trening dzielony



Trening dzielony

- ❑ Polega na umownym dzieleniu mięśni na dość dowolne grupy mięśniowe i ćwiczeniu części z nich na jednym treningu, a innych części w następnych sesjach treningowych.
- ❑ Taki podział ma na celu zwiększenie intensywności jednostki treningowej, gdyż można wtedy wykonywać więcej ćwiczeń, powtórzeń, serii na każdą część ciała.

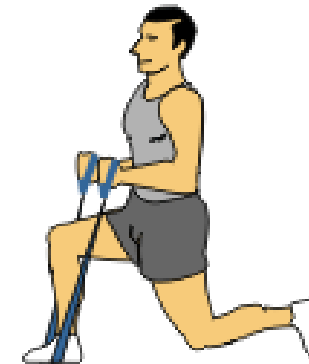
Trening dzielony

- Najprostszym sposobem jest podział na mięśnie górnej i dolnej połowy ciała i ćwiczenie ich na oddzielnych treningach.
- Trening taki ma w swoim założeniu przyczyniać się to silniejszej stymulacji rozwoju mięśni.

[Kruszewski M., 2007]



Sprawdzian praktyczny



- Powtórzenie wiadomości zdobytych podczas zajęć.
- Zaliczenie przedmiotu: sprawdzian praktyczny ze znajomości ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe z wykorzystaniem maszyn do ćwiczeń siłowych, wolnego obciążenia, oporu własnego ciała oraz sprzętu nietypowego.



Bibliografia

Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych (trójbój siłowy, kulturystyka, fitness, podnoszenie ciężarów), Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, str. 109-111, 2007.