

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego
Zakład Fitness i Sportów Siłowych

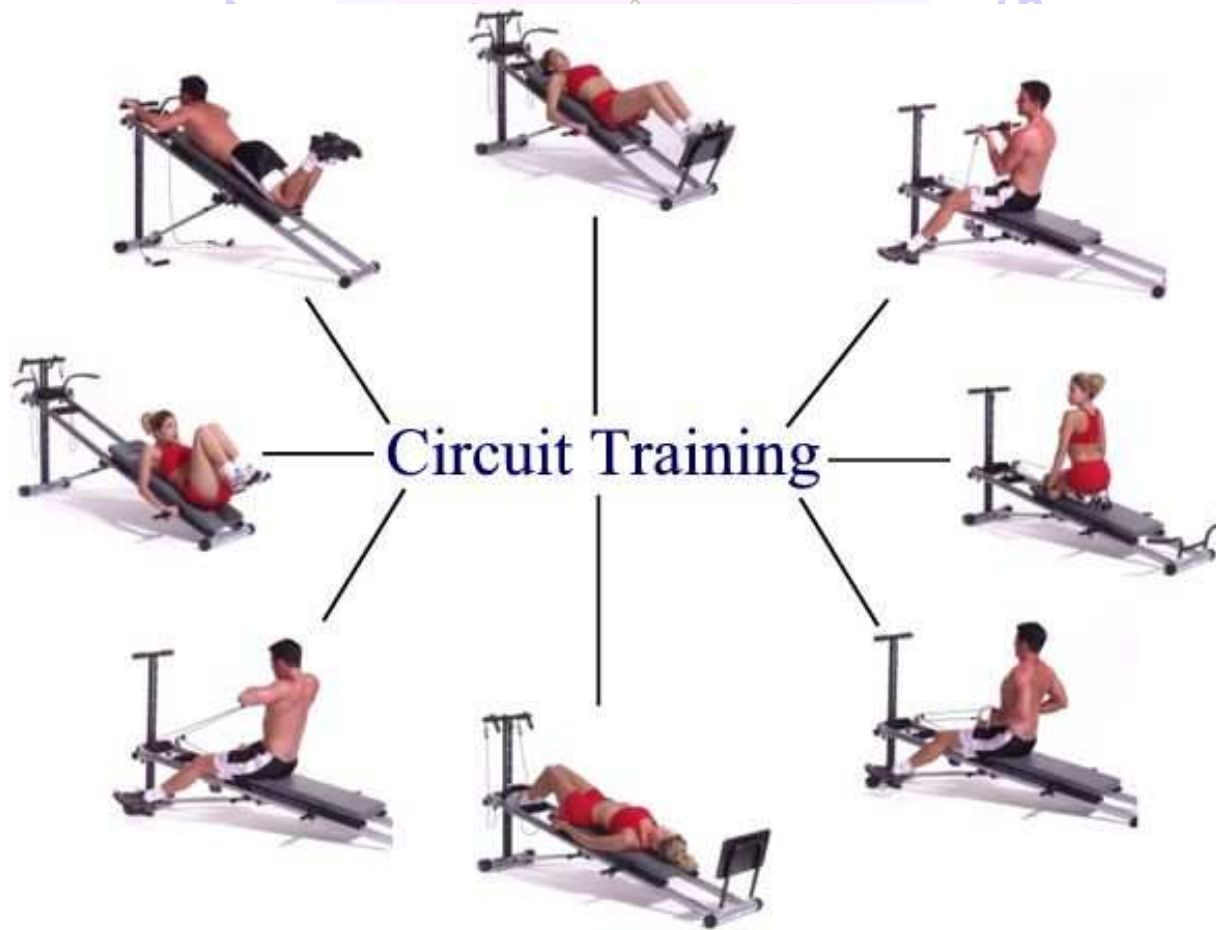


Fitness

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Zarębska 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 obwodowy



Trening obwodowy

Trening obwodowy polega na wykonywaniu ćwiczeń siłowych przy użyciu różnego typu sprzętu np. trenerów, wolnych ciężarów, ciężaru własnego ciała, ekspanderów, piłek lekarskich itp. Obwód składa się z kolejno ułożonych ćwiczeń, które są wykonywane jedno po drugim z krótkimi lub minimalnymi przerwami wypoczynkowymi.



Trening obwodowy

- ❑ W treningu obwodowym można również wprowadzać ćwiczenia skocznościowe, rzutowe, ćwiczenia z wykorzystaniem płotków, skrzyń, materaców, drabinek, skakanek itp.,
- ❑ Jednym z celów treningu jest poprawa funkcji krążeniowo-oddechowej,
- ❑ Cel ten jest osiągany głównie poprzez stosowanie relatywnie krótkich przerw wypoczynkowych pomiędzy seriami.

Realizacja ćwiczeń

Trening obwodowy:

- Z wykorzystaniem maszyn stacjonarnych,
- Z użyciem wolnego obciążenia,
- Z własnym ciężarem ciała,
- Z wykorzystaniem sprzętu nietypowego: piłki, TRX itd.



Trening obwodowy

Przykładowy trening obwodowy dla osób początkujących:

- ❑ Przyciąganie wyciągu górnego do klatki piersiowej,
- ❑ Wyciskanie siedząc z wykorzystaniem trenera,
- ❑ Unoszenie w przód sztangielki trzymanej oburącz,

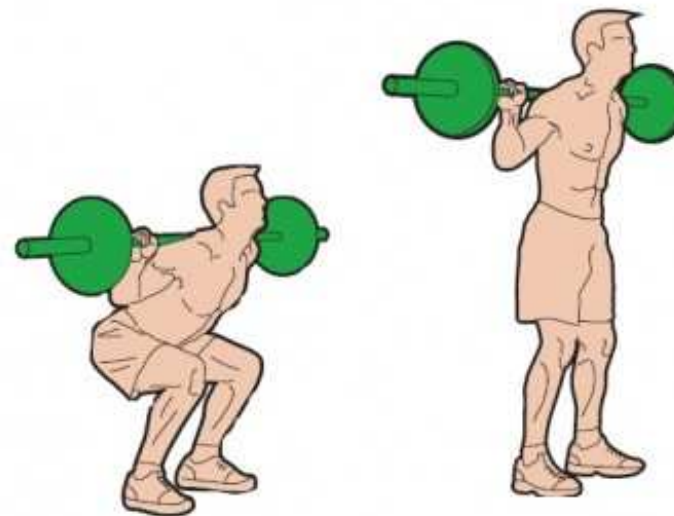
Trening obwodowy

- Prostowanie kończyn dolnych z wykorzystaniem przyrządu,
- Uginanie kończyn dolnych z wykorzystaniem trenera w pozycji leżącej na brzuchu,
- Unoszenie tułowia na ławeczce,
- Przenosy ze sztangielkami w pozycji leżącej,
- Wspięcia na palcach,

Trening obwodowy

- Podciąganie końca sztangi typu T w opadzie tułowia
- Unoszenie tułowia na skośnej ławeczce.

[Zajac A. i wsp., 2009]



Trening obwodowy

Przykładowy trening obwodowy dla początkujących z wykorzystaniem oporu własnego ciała i sprzętu do ćwiczeń siłowych:

- Przysiady,
- Zginanie ramion w podporze o ścianę (pompki)
- Skłony tułowia z piłką lekarską,
- Unoszenie w przód piłki lekarskiej trzymanej oburącz,

Trening obwodowy

- Brzuszki,
 - Zginanie przedramion w podporze tyłem na ławeczkach,
 - Wykroki,
 - Unoszenie kończyn dolnych na przyrządzie do ćwiczeń na mięśnie brzucha.
- [Zajac A. i wsp., 2009]



Bibliografia

Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Współczesny trening siły mięśniowej, Katowice, str. 252-260, 2009.