



**TRENING SPALAJĄCY
TŁUSZCZ Z BRZUCHA**

FULL BODY WORKOUT, KTÓRY ZROBISZ WSZĘDZIE

Full body workout to system treningowy, w którym podczas każdego treningu trenujemy całe ciało.

Podstawową przewagą treningów full body workout nad treningami dzielonymi (czyli split albo push/pull) jest większa częstotliwość trenowania mięśni. Jeśli robimy treningi FBW, wszystkie grupy mięśniowe w ciągu tygodnia mogą zostać przetrenowane nawet trzykrotnie. Dlatego jest to świetne rozwiązanie dla osób, które mogą pozwolić sobie na trening tylko 2 lub 3 razy w tygodniu.

W tym ebooku znajdziesz dwa plany treningowe. Pierwszy z nich jest dla osób, które mają pierwszy raz styczność z treningiem siłowym lub miały bardzo długą przerwę. Drugi jest nieco trudniejszy, dlatego możesz go wykonywać, gdy ten dla początkujących jest już dla Ciebie za łatwy lub miałeś już wcześniej do czynienia z treningiem siłowym.

W żadnym z tych ćwiczeń nie będziesz potrzebował specjalistycznego sprzętu jak sztanga, hantle, gumy czy ławeczka. Wykonasz ten trening na przestrzeni kilku metrów kwadratowych przy użyciu przedmiotów, które na pewno znajdziesz w swoim otoczeniu.

Każdy trening podzielony jest na dwa obwody. W pierwszym obwodzie ćwiczysz mięśnie dołu ciała, a w drugim górę. Pomiędzy ćwiczeniami robisz krótkie przerwy, około 30 sekund. Po wykonanym obwodzie robisz dłuższe przerwy, około 1,5-2 minuty. Na początek każdy obwód należy wykonać trzykrotnie, jeden po drugim.

Koniecznym jest pamiętać o regularnej progresji. Stopniowo zwiększaj ilość powtórzeń, ciężar. Możesz też dołożyć dodatkowy obwód albo przejść do trudniejszego planu.

TRENING 1

OBWÓD 1

- 1 - Glute bridge
12 powtórzeń
- 2 - Zakroki
od 8 do 12 powtórzeń na stronę
- 3 - Leg curl
od 6 do 12 powtórzeń
- 4 - Deska
od 20 do 45 sekund

OBWÓD 2

- 1 - Pompki na podwyższeniu
od 6 do 15 powtórzeń
- 2 - Wiosłowanie jednorącz
od 8 do 12 powtórzeń na stronę
- 3 - Wznosy ramion w przód
od 12 do 15 powtórzeń
- 4 - Uginanie ramion
od 10 do 12 powtórzeń
- 5 - Wyciskanie francuskie
od 10 do 12 powtórzeń



TRENING 1

Glute bridge

Pozycja startowa to leżenie na plecach z ugiętymi w kolanach nogami. Wykonaj wypchnięcie bioder do góry, dbając o to, aby mieć przez cały ruch spięty brzuch i na górze ruchu wykonać spięcie pośladków.

Zakroki

Stań z nogami na szerokość bioder. Wykonaj zakrok, prowadząc jedną nogę w tył i zginając w kolanie do momentu, aż kolano prawie dotknie podłogi. Skupiając się na nodze, która została z przodu, wróć do pozycji wyjściowej. Po wykonanym powtórzeniu zmień nogę. Pamiętaj, by napiąć mięśnie brzucha, pomoże Ci to utrzymać równowagę.

Leg curl

Do wykonania potrzebujesz śliskiej podłogi oraz tkaniny (np. ręcznika), którą umieścisz pod stopami. Pozycja wyjściowa jest podobna do mostku biodrowego. Ruch zaczynasz biodrami poprzez ich wypchnięcie do góry, a następnie prowadzisz stopy na tkaninie do przodu w taki sposób, by rozciągnąć mięśnie tyłu uda. Po wykonaniu powtórzenia wracasz do pozycji wyjściowej.

Deska

Rozpocznij od pozycji leżącej. Łokcie ustaw pod barkami i wesprzyj się na zgiętych ramionach. Opierając się jeszcze na kolanach, ustaw odpowiednio plecy i głowę (powinny być prosto, w jednej linii). Stopy rozstaw na szerokość barków i oprzyj się na nich, odrywając kolana. Cały czas dbaj o spięcie brzucha, pośladków i prostą pozycję pleców oraz o regularny oddech.



Pompki na podwyższeniu

Ustaw się w pozycji do pompki przy podwyższeniu. Im wyższe tym łatwiej będzie Ci wykonać to ćwiczenie. Oprzyj dłonie o podwyższenie, zadбай o odpowiednią pozycję łopatek, ściągnij je do siebie i w dół i powoli się opuszczaj. Gdy klatką piersiową zbliżysz się do podwyższenia, odepchnij się, wykonując pompkę.

Wiosłowanie jednorącz

Pochyl się i oprzyj się jedną ręką o podwyższenie. Drugą ręką chwyć wypchany plecak lub dużą butelkę i wykonaj ruch wiosłowania. Pamiętaj, że w tym ruchu głównie powinny pracować mięśnie pleców, więc nie zginaj nadmiernie ramion. W czasie ćwiczenia powinieneś mieć napięte mięśnie brzucha. Rękę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń w serii.

Wznosy ramion w przód

Jako obciążenie wykorzystaj dwie napełnione butelki wody. Stań, chwyć je w dłonie i przy wyprostowanych ramionach, unieś je wprzód na wysokość czoła. Opuść w kontrolowany sposób.

Uginanie ramion

Jako obciążenie wykorzystaj napełnione butelki wody. Stań, chwyć butelki i ugnij ramiona w łokciach. Pamiętaj o tym, aby nie bujać całym tułowiem, dla pewności możesz wykonywać to ćwiczenie, opierając się o ścianę.

Wyciskanie francuskie

Jako obciążenie wykorzystaj napełnioną butelkę wody. Trzymając butelkę, unieś ją nad głowę i zegnij ramię, prowadząc butelkę za głowę. To jest pozycja wyjściowa do tego ćwiczenia. Teraz wyprostuj ramię, prowadząc obciążenie do góry. Rękę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń w serii.



TRENING 2

OBWÓD 1

- 1 - Glute bridge jednonóż
od 10 do 12 powtórzeń na stronę
- 2 - Przysiad bułgarski
od 8 do 12 powtórzeń na stronę
- 3 - Martwy ciąg jednonóż
od 6 do 10 powtórzeń na stronę
- 4 - Dead bug
od 8 do 12 powtórzeń na stronę

OBWÓD 2

- 1 - Klasyczne pompki
od 6 do 15 powtórzeń
- 2 - Y raise
od 10 do 12 powtórzeń
- 3 - Wyciskanie stojąc
od 10 do 12 powtórzeń na stronę
- 4 - Uginanie ramion z ręcznikiem
od 10 do 12 powtórzeń na stronę
- 5 - Odwrotne pompki
od 6 do 15 powtórzeń



TRENING 2

Glute bridge jednonóż

Pozycja startowa to leżenie na plecach z ugięciem nóg w kolanach. Opierając się na jednej nodze wykonaj wypchnięcie biodra do góry, trzymając drugą nogą wyprostowaną. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia mieć spięty brzuch i dopiąć pośladek w końcowej fazie ruchu. Nogę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń w serii.

Przysiad bułgarski

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebował podwyższenia. Ułóż na nim jedną stopę i wykonaj przysiad na drugiej nodze. Nogę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń w serii.

Martwy ciąg jednonóż

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebował wypełnionego plecaka. Obciążenie chwyć w rękę, po stronie nogi ćwiczącej. Wypchnij biodro do tyłu wraz z drugą nogą, po której stronie nie trzymasz obciążenia, pochylając się do przodu. Następnie się wyprostuj. Pamiętaj o spięciu mięśni brzucha. Dla bezpieczeństwa, możesz na początku przytrzymać się czegoś wolną ręką. Nogę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń serii.

Dead bug

Połoń się na plecach, ręce wyprostuj nad barkami, a nogi unieś, zginając je w kolanach do 90 stopni. To pozycja wyjściowa do tego ćwiczenia. Następnie, trzymając napięty brzuch i nie odrywając odcinka lędźwiowego, poprowadź jednocześnie rękę w kierunku podłogi i przeciwną nogę, prostując ją w kolanie. Po każdym powtórzeniu zmieniasz rękę i nogę.



Klasyczne pompki

Ustaw się w pozycji do pompki (podpór na dłoniach). Oprzyj się na palcach stop, a brzuch i pośladki powinny być napięte. Przy ruchu opuszczania należy utrzymać początkowe ułożenie ciała. Po maksymalnym opuszczeniu, odepchnij się i wróć do pozycji wyjściowej.

Y raise

Rozstaw stopy na szerokość bioder, w dłonie chwyć butelki z wodą. Trzymając opuszczone ręce wykonaj lekki opad tułowia. Pamiętaj o zachowaniu prostych pleców. Ściągnij łopatki i powoli unieś proste w łokciach ręce tak, by dłonie znajdowały się nieco szerzej niż barki. Przytrzymaj je chwilę w górze, a następnie powoli opuść. Cały czas utrzymuj stabilną pozycję tułowia.

Wyciskanie stojąc

Jako obciążenie wykorzystaj napełnioną butelkę wody. Stojąc, ułóż ją przy barku i wyciśnij nad głowę, lekko po łuku. Pamiętaj o tym, aby przez cały ruch mieć spięte mięśnie brzucha oraz pośladków. Rękę zmień po wykonaniu wszystkich powtórzeń w serii.

Uginanie ramion

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebował zwiniętego ręcznika lub jakiegoś paska. Zahacz go np. dookoła jakiegoś słupka i chwyć końce uchwytu w dłonie. Następnie zrób niewielki krok do przodu, i odchyl się, prostując ramiona w łokciach. W tym ruchu chodzi o to, byś podciągnął ciało w stronę uchwytu za pomocą swoich mięśni ramion, imitując ruch uginania ramion ze sztangą.

Odwrotne pompki

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebował podwyższenia. Usiądź tyłem do niego i oprzyj się o nie, trzymając dłonie blisko ciała. Ściągnij łopatki, łokcie skieruj do tyłu i wykonaj zgięcie w stawie łokciowym, opuszczając ciało. Następnie prostując ramiona wypchnij ciało do góry i powróć do pozycji wyjściowej.





Mariusz Mróz
Trener personalny