

## Temat lekcji 3: Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała

Wybierając zestaw ćwiczeń dla siebie, należy kierować się indywidualnymi predyspozycjami. Są jednak treningi pozwalające na wytrenowanie w sobie każdej partii ciała zalicza się do nich trening obwodowy. Jeżeli zależy Tobie na szybkich efektach to idealnie trafiłeś. Dzięki regularnym ćwiczeniom osiągniesz zamierzony cel. Trening obwodowy polega na wyborze przez nas ćwiczeń i ułożeniu ich w obwód.

### Czym jest trening obwodowy?

Trening obwodowy to nieco inny sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów i wypracowanie pięknej sylwetki. Tutaj za ciężar obieramy własne ciało. Na tym skupia się trening obwodowy. Praktycznie wszystkie mięśnie są zaangażowane w trening, klatka piersiowa, plecy, barki, biceps, triceps, pośladki, brzuch oraz nogi. Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim i bez przerw. Czas przerwy wyznacza nam zmiana pozycji i ustawianie się do wykonania kolejnego ćwiczenia.

Trening musi być krótki, ale intensywny. Odpocząć można dopiero po zakończeniu obwodu, gdyż wówczas jest skuteczniejszy. Indywidualnie lub z pomocą trenera wybieramy około 8-15 ćwiczeń, które będziemy wykonywać w liczbie 10-15 powtórzeń trwających około minuty.

Rozgrzewka to klucz do każdego treningu. Odpowiednio rozgrzane ciało pomaga uniknąć kontuzji i naciągnięć. Na początku powinniśmy rozgrzewać górne partie ciała i stopniowo schodzić w dół.

- Zanim zaczniemy trening obwodowy musimy wybrać kilka ćwiczeń na poszczególne partie ciała. Nie powinniśmy żadnej pomijać, gdyż celem treningu jest oddziaływanie na całe ciało. Średnia ilość ćwiczeń może wynosić od 6 do 9. Kolejne ćwiczenia muszą złożyć się w obwód.
- Do ćwiczeń wystarczy nam ciężar własnego ciała, ale można połączyć je ze sprzętem.
- Najlepiej wykonywać każde ćwiczenie po około 10-12 powtórzeń i płynnie przechodzić do następnego.
- Zestaw ćwiczeń może składać się w kilka obwodów. Każdy kolejny zaczynamy od początku.
- Z każdym tygodniem warto podnosić poprzeczkę w postaci zwiększenia ilości powtórzeń w ćwiczeniu, liczby ćwiczeń w obwodzie, a nawet samych obwodów.

Nie pozwólmy, aby nasze mięśnie przyzwyczały się do jednego rodzaju ruchu.

Kolejność ćwiczeń również ma znaczenie. Jedna partia ciała stanowi rozgrzewkę dla wysiłku kolejnej.

Między partiami trzeba uzupełniać ubytki wody w organizmie.

Na przykładowy trening obwodowy mogą składać się następujące ćwiczenia na macie (z **wykorzystaniem tylko własnego ciała**):

- unoszenie tydek leżąc na plecach 15-20
- przysiady na obu nogach 12-15
- pompki na płasko z udziałem klatki piersiowej 12-15
- pompki z nogami na podwyższeniu oprócz klatki angażujemy też barki 12-15
- spięcia brzucha leżąc 10-12
- skłony w leżeniu płasko 12-15

**Oprócz własnego ciała w domu możemy wykorzystać jeszcze drążek lub ciężarki.**

- uginanie kolan wisząc na drążku 12-15
- naprzemienne unoszenie ramion w przód z ciężarkami 8-10
- wykroki z ciężarkami 12-15

Ćwiczenia powinny być wykonywane co drugi dzień, aby dać możliwość regeneracji dla naszych mięśni.

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺