

Full Body Workout

Z gumami oporowymi

zobitrener.pl



 [zobitrener](https://www.instagram.com/zobitrener)

 [zobitrener](https://www.facebook.com/zobitrener)

MARCYN ZOBAWA

TRENER PERSONALNY

ZACZYNAJMY →

 ZOBITRENER.PL

TRENUJ MĄDRZE

 MEDI GYM

Full Body Workout

Zestaw ćwiczeń do wzmocnienia całego aparatu ruchu, oraz przygotowanie mięśni do ciężkiej pracy po powrocie na siłownię.

Do ćwiczeń nie używamy żadnych ciężarów, ani maszyn tylko gum oporowych - dobierając ich opór tak by zmusić nasze mięśnie do ciężkiej pracy.

Podane ćwiczenia należy wykonywać kolejno po sobie – czas jednego ćwiczenia 30 sekund (można wydłużyć sobie czas ćwiczeń jeśli jest potrzeba), robiąc między nimi krótkie 10 sekundowe przerwy.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń czyli jednego obwodu odpoczywamy około 2 – 4 minut i robimy drugi obwód po którym odpoczywamy 2 -3 minut i robimy trzeci obwód.

MIĘŚNIE UD

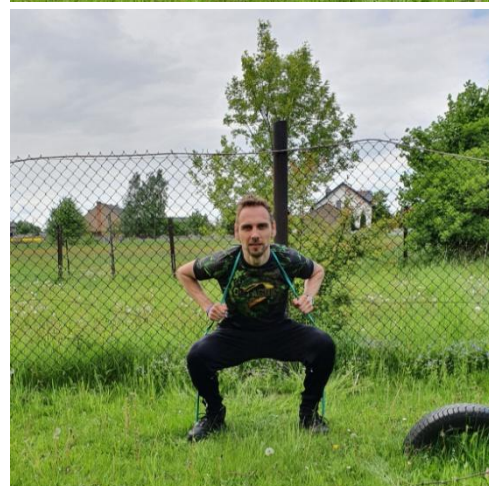
Pozycja wyjściowa

- Stoimy w średnim rozkroku, tułów i nogi wyprostowane, jedna strona gumy oporowej założona na kark, druga pod stopami.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Robiąc głęboki przysiad zaczynamy ruch z bioder, uginamy nogi w kolanach.
- Energicznie prostujemy nogi wracając do pozycji wyjściowej.
- Utrzymujemy plecy proste, kolana na zewnątrz,



MIĘŚNIE NAJSZERSZE GRZBIETU

Pozycja wyjściowa

- Stoimy w mocnym wykroku na lewą nogę (noga ugięta w kolanie), pod lewą stopą guma oporowa, tułów pochylony, prawa ręka opuszczona, w dłoni końcowa część gumy oporowej.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Uginając prawą rękę w stawie łokciowym, podciągamy końcówką gumy, kierując dłoń do okolicy prawego biodra i przesuując łokieć jak najdalej za płaszczyznę pleców.
- W najwyższej pozycji dłoni zatrzymujemy na chwilę ruch.
- Mocno spowalniając ruch wracamy do pozycji wyjściowej.



MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Pozycja wyjściowa

- Stoimy w średnim rozkroku, tułów i nogi wyprostowane, prawa ręka z jednym końcem gumy oporowej odwiedzona na bok (guma oporowa przymocowana do czegoś stabilnego).



Sposób wykonania ćwiczenia

- Ściągamy prawą rękę przed siebie, napinając prawy mięsień piersiowy
- Zatrzymujemy ruch na kilka sekund w pozycji bardzo mocnego skurczu prawego mięśnia piersiowego.
- Powoli wracamy do pozycji wyjściowej.
- Powtarzamy dla drugiej strony.



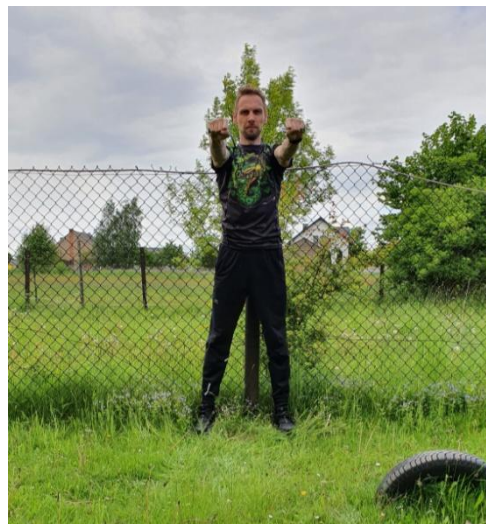
Pozycja wyjściowa

- Stoimy w wąskim rozkroku, nogi lekko ugięte, tułów wyprostowany, końce gumy oporowej trzymamy w dłoniach na wysokości górnej części klatki piersiowej. Środek gumy za plecami zaczepiony o coś stabilnego albo po prostu jest za plecami, które oporują.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Wypychamy jednocześnie ręce do przodu.
- Zatrzymujemy na chwile i powoli wracamy do pozycji wyjściowej.



MIĘŚNIE NARAMIENNE

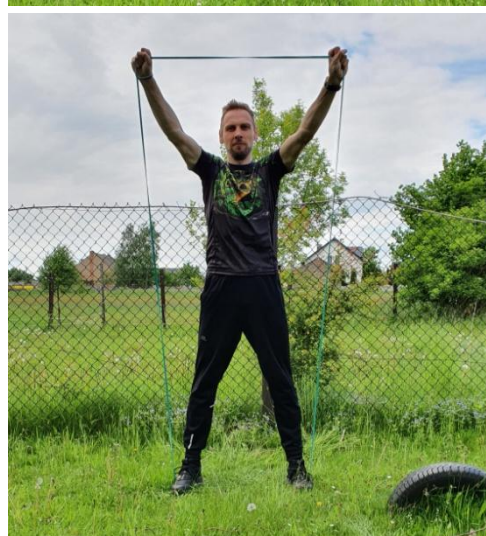
Pozycja wyjściowa

- Stoimy w średnim rozkroku, tułów i nogi wyprostowane, ręce opuszczone, jedną stroną gumy oporowej trzymamy w dłoniach, druga strona pod stopami.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Unosimy ręce (w dłoniach koniec gumy oporowej) bokiem w górę do wysokości czoła
- W końcowej pozycji zatrzymujemy ruch na kilka sekund.
- Powoli opuszczamy ręce do pozycji wyjściowej.



BICEPSY

Pozycja wyjściowa

- Stoimy w średnim rozkroku, tułów i nogi wyprostowane, ręce opuszczone, jedną stroną gumy oporowej trzymamy w dłoniach, druga strona pod stopami.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Napinając bicepsy unosimy przedramiona razem z dłońmi.
- W pozycji maksymalnego skurczu bicepsów zatrzymujemy ruch na 2-3 sekundy.
- Ruchem mocno spowolnionym opuszczamy przedramiona do pozycji wyjściowej.



TRICEPSY

Pozycja wyjściowa

- Stoimy w średnim rozkroku, tułów i nogi wyprostowane, ręce uniesione i mocno ugięte w stawach łokciowych, dłonie z tyłu głowy trzymają jedną stronę gumy oporowej, druga strona pod nogami.



Sposób wykonania ćwiczenia

- Napinając tricepsy, prostujemy przedramiona wraz z dłońmi doprowadzając do pełnego wyprostu rąk starając się utrzymać łokcie w jednym miejscu.
- W pozycji maksymalnego skurczu tricepsów zatrzymujemy ruch na 2-3 sekundy.
- Ruchem mocno spowolnionym opuszczamy przedramiona do pozycji wyjściowej starając się utrzymać łokcie w jednym miejscu.

