M&M ENGEL – TRENING FITNESS&PERSONALNY
Magda Engel 608-577-404 / kokosanka1@op.pl
Marcin Engel 606-411-542 / allmarcin@onet.eu

=> **TRENING OBWODOWY DLA KOBIET / TYPU FULL BODY WORKOUT**

- Trening ten możesz wykonać w strefie dla kobiet lub w strefie funkcjonalnej
- Trening przeznaczony dla osób zdrowych nie borykających się z większymi problemami zdrowotnymi
- Poniższy trening składa się z podstawowych ćwiczeń, jednak dzięki nim aktywujesz do pracy całe ciało
- Pamiętaj by przed każdym treningiem przeprowadzić rozgrzewkę, przygotować układ oddechowo-krążeniowy oraz układ ruchowy do pracy. Rozgrzej partie mięśniowe i stawy które będą pracować w planowanym treningu.
- Nigdy nie ćwicz z obciążeniem jeśli twój wzorzec ruchowy nie jest jeszcze poprawny technicznie. Obciążenie dodajesz gdy twoja technika wykonywanych poszczególnych ćwiczeń jest prawidłowa.
- Nie zapominaj o poprawnym oddechu, uzupełnianiu płynów w trakcie treningu i przede wszystkim o uśmiechu na twarzy :)

=> **POTRZEBNY SPRZĘT: step, mata, sztanga fitness, piłka lekarska**

=> **KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJ 45-60 sekund, przerwa pomiędzy ćwiczeniami 15 sekund. WYKONAJ 3-4 OBWODY, przerwa między obwodami 1-2 minuty.**

DO DZIEŁA.....

Ćwiczenie nr 1
martwy ciąg ze sztangą, kolana lekko ugięte, głowa przedłużeniem kręgosłupa, plecy wyprostowane, sztangę prowadzisz przy nogach, z pozycji wyprostowanej prowadzisz sztangę poniżej kolan i wracasz do pozycji wyprostowanej nie wypychając bioder do przodu ani nie dodając ruchu w łokciach lub ramionach 45-60 sek pracy

Ćwiczenie nr 2
siad na piętach, ramiona mocno wyciągnięte przed siebie, szerzej niż na szerokość ramion, cała dłoń na podłodze, z pozycji siadu na piętach przenosimy ciężar ciała do przodu do pozycji pompki, pamiętamy by całe ciało przenieść do przodu zaczynając ruch od klatki piersiowej a następnie biodra, brzuch spięty, powrót do siadu na piętach 45-60 sek pracy

Ćwiczenie nr 3
przysiad ze sztangą na barkach lub trzymając piłkę lekarską przy klatce piersiowej. Stopy na szerokość bioder lub trochę szerzej doklejone do podłogi, wyprostowane plecy, głowa przedłużeniem kręgosłupa, siadasz/schodzisz w dół do kąta prostego, pilnujesz by nie odklejać stóp od podłogi i nie ciągnąć do wewnątrz kolan w dolnej fazie ćwiczenia, powrót do pozycji wyprostowanej, tempo nie za szybkie 45-60 sek pracy

Ćwiczenie nr 4

rzut piłką lekarską o podłogę, w pozycji stojącej unosisz piłkę nad głowę, lekko ugięte ramiona w łokciach, spinasz mocno mięśnie brzucha i z całej siły z wydechem rzucasz piłkę na podłogę, podnosisz piłkę z podłogi przez pozycję przysiadu, nie schylasz się po piłkę 45-60 sek pracy

Ćwiczenie nr 5

leżenie na plecach na macie, stopy złączone, kolana na zewnątrz, broda blisko klatki, piłkę lekarską trzymamy nad klatką piersiową, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, wychodzimy do góry do pozycji siedzącej, powrót do leżenia na plecach. 45-60sek pracy

Ćwiczenie nr 6

zakrok ze skrętem tułowia do boku, z pozycji wyprostowanej przechodzisz do zakroku (krok w tył, kolano tylnej nogi nad podłogą, pięta odklejona, napięte mięśnie brzucha by utrzymać równowagę, proste plecy) wyciągasz ramiona z piłką lekarską przed siebie i skręcasz cały tułów wraz z ramionami do kolana z przodu, powrót tułowia i wyjście do pozycji stojącej, piłka cały czas na wysokości klatki piersiowej, zmiana nogi 45-60 sek pracy

Ćwiczenie nr 7

pozycja odwrócony plank, łokcie na macie, broda do klatki piersiowej, pośladki uniesione nad matą, nogi wyprostowane w kolanach, spięcie tylnej taśmy mięśni 45-60sek pracy

Ćwiczenie nr 8

wskok obunóż na step do pozycji przysiadu, całe stopy na stepie, brzuch napięty, zeskok lub zejście z powrotem przed step, wypad nóg do tyłu, napięty brzuch, pamiętaj by nie ciągnąć bioder w dół, powrót przed step, całe stopy doklejone do podłogi 45-60 sek pracy

=> **PAMIĘTAJ BY DOSTOSOWAĆ OBCIĄŻENIE I TEMPO WYKONYWANYCH ĆWICZEŃ DO SWOICH MOŻLIWOŚCI!!! TRENING POWINIEN BYĆ PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZNY, DOPIERO WTEDY BĘDZIE EFEKTYWNY. NA KONIEC TRENINGU NIE ZAPOMNIJ O :**

Wyciszenie i rozciąganie:

ćwiczenia oddechowe, wyciszające oraz rozciągające mięśnie, które pracowały w części głównej treningu.

Zapraszamy na treningi indywidualne i zajęcia grupowe Magda i Marcin Engel :)