Trening całego ciała dla początkujących

FBW – **Full Body Workout** – jedna z najpopularniejszych form treningowych, polegająca na ćwiczeniu całego ciała podczas jednej sesji treningowej.

Zalety:

- dobre dla początkujących, jak i zaawansowanych;

- rozwój całego ciała;

- brak monotonii;

- rozwój wytrzymałości mięśniowej;

- trening ukierunkowany na masę jak i rzeźbę;

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, nie można zapomnieć o rozgrzewce np. 5 minut na bieżni/orbitrek. Podczas treningu wykonujemy każde ćwiczenie w 3 seriach po 10-12 powtórzeń. Nie wykonujemy każdej serii do upadku mięśniowego, dobrze jest zostawić kilka powtórzeń zapasu. Ciężar dobieramy taki, aby zachować odpowiednią technikę. Pracujemy w pełnym zakresie i kontrolujemy ruch. Chcąc utrzymać odpowiednią intesywność staramy się mierzyć przerwy między seriami - od 1 minuty do 1,5.

Przykładowy trening całego ciała:

Przysiad z kettlem

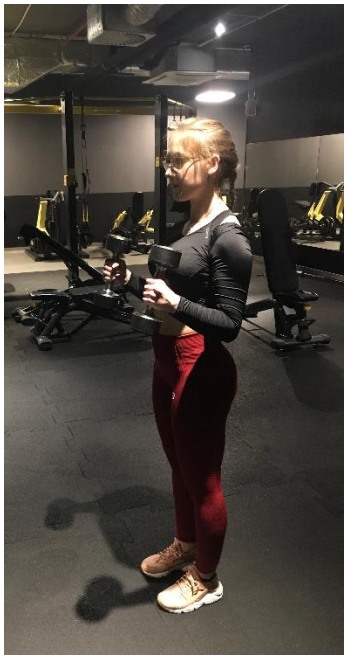
Unoszenie tułowia na ławce rzymskiej

Przyciąganie drążka wyciągu górnego do klatki

Wyciskanie hantli na ławce płaskiej

Wznosy hantli bokiem

Uginanie ramion stojąc



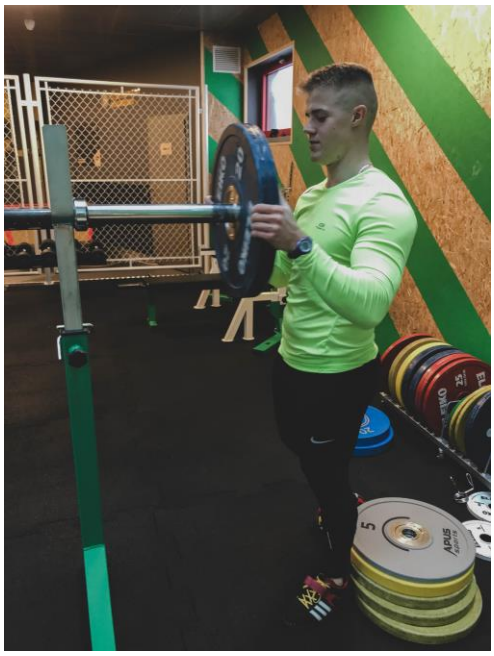
Deska przodem

Trenowanie tym sposobem jest bardzo przyjemne i łatwe, ponieważ możliwość rotacji ćwiczeń jest duża i nie ma problemu w wymyśleniu alternatywnych ćwiczeń na daną partię mięśniową.

Autor: Daniel Kurasz – Strength Coach

Zachęcam do wspólnych treningów w sieci Smartgym.

Daniel Kurasz – Strength Coach

☎ 504 820 180

✉ daniel.kurasz.99@gmail.com