

# Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego

Zakład Fitness i Sportów Siłowych

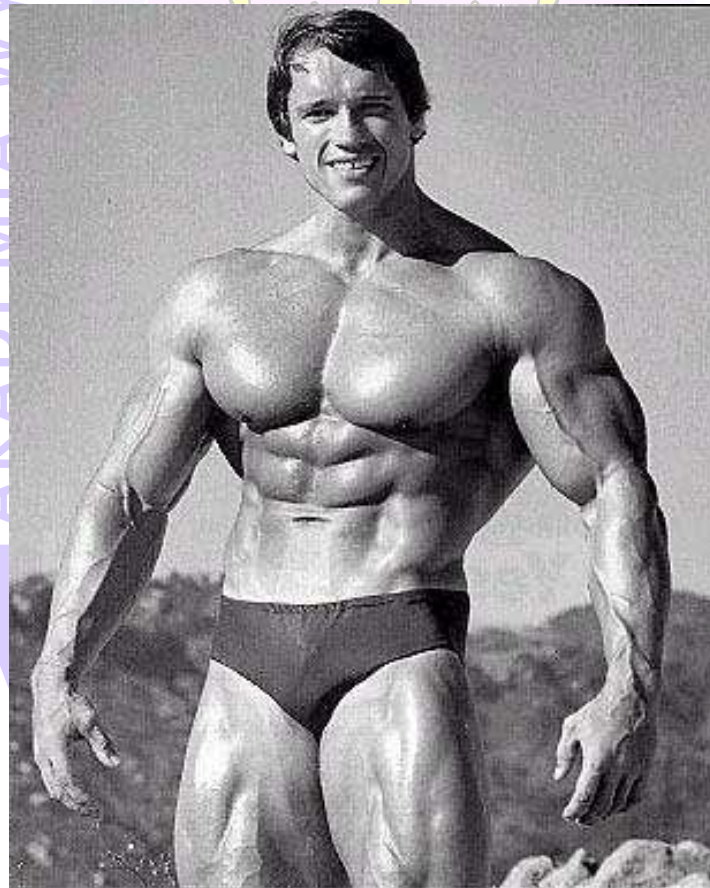


## Fitness

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Zarębska Aleksandra, adiunkt, [olazarebska@o2.pl](mailto:olazarebska@o2.pl)
2. Szumilewicz Anna, adiunkt, [anna\\_szumilewicz@awf.gda.pl](mailto:anna_szumilewicz@awf.gda.pl)
3. Kwitniewska Anna, asystent, [anna.kwitniewska@wp.pl](mailto:anna.kwitniewska@wp.pl)
4. Drobnik-Kozakiewicz Izabela, asystent, [i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl](mailto:i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl)
5. Sawczyn Michał, asystent, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)

# Trening stacyjny (Full Body Workout)



*Materiały informacyjne dla studentów AWFIS kierunku Turystyka i Rekreacja*

# Trening stacyjny

Klasyczna wersja zakłada trening całego ciała na jednej sesji treningowej. Z reguły wyznacza się od 10 do 12 ćwiczeń-stacji, które obejmują cztery podstawowe grupy mięśni - mięśnie kończyn górnych i obręczy barkowej, mięśnie kończyn dolnych i obręczy biodrowej, mięśnie brzucha, mięśnie grzbietu po równej liczbie ćwiczeń na każdą z grup.

# Trening stacyjny

- ❑ Ćwiczenia powinny być ustawione naprzemiennie, czyli ćwiczenia na tę samą grupę mięśniową nie powinny występować od razu po sobie.
- ❑ W zależności od tego, jaka cecha układu mięśniowego będzie rozwijana, dopasujemy ilość serii, powtórzeń, czas przerw wypoczynkowych itd.

[Kruszewski M., 2007]

# Przykładowy trening stacyjny

- ❑ Przysiady ze sztangą na plecach 3 x 8-12
- ❑ Podciąganie sztangi do brzucha trzymanej nachwytem w opadzie tułowia 3 x 8-12
- ❑ Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce płaskiej 3 x 8-12
- ❑ Wyciskanie sztangi nad głowę sprzed klatki piersiowej siedząc 3 x 8-12

# Przykładowy treningu stacyjnego

- ❑ Prostowanie przedramion ze sztangą w leżeniu na plecach - do głowy 2 x 8-12
- ❑ Uginanie przedramion ze sztangą trzymaną podchwytem 2 x 8-12
- ❑ Spięcia brzucha w leżeniu tyłem 3 x 15-20





# Bibliografia

---

Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych (trójbój siłowy, kulturystyka, fitness, podnoszenie ciężarów), Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, str. 64-65, 2007.