



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



# Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)

# Trening adaptacyjny w formie obwodu siłowego

Grafika związana z tematem prezentacji

# Obwód siłowy z wykorzystaniem ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

W przypadku treningu z grupą osób należy wprowadzić formę strumieniową, która zakłada, że każda z osób ćwiczących zaczyna obwód od tego samego ćwiczenia. Forma strumieniowa zapewnia utrzymanie poprawnego układu ćwiczeń podczas treningu, gdzie należy zaczynać od ćwiczeń na duże partie mięśniowe, trudnych technicznie itd. Każde ćwiczenie jest wykonywane przez 30 sek.. Przerwy pomiędzy ćwiczeniami wynoszą również 30 sek. Ilość obwodów-3. Przerwy pomiędzy obwodami od 3-5 min.

# Obwód siłowy z wykorzystaniem ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

1. Przysiady ze sztangielkami
2. Rozpiętki ze sztangielkami w leżeniu na ławce płaskiej
3. Uginanie podudzi w leżeniu na plecach ze sztangielką między stopami
4. Przyciąganie sztangielek do brzucha w opadzie tułowia
5. Unoszenie nóg z wykorzystaniem przyrządu
6. Odwodzenie ramion w bok ze sztangielkami

# Obwód siłowy z wykorzystaniem ćwiczeń izolowanych ze sztangielkami

7. Wspięcia na palcach ze sztangielkami
8. Prostowanie przedramion w leżeniu na placach na ławce płaskiej
9. Uginanie tułowia w leżeniu na plecach
10. Uginanie przedramion z hantlami z supinacją nadgarstka



# Bibliografia

---

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009.

