

Interesują Cię sporty siłowe, kulturystyka, fitness, odchudzanie lub aktywny tryb życia ? Potrzebne Ci odżywki dla sportowców, reduktory tłuszczu, suplementy na masę lub wspomagające odchudzanie. Kreatyna, HMB lub L-karnityna to odżywki, które mogą być Twoimi sprzymierzeńcami wspomagającymi trening na masę lub trening kształtujący definicję mięśni. Każdy produkt (odżywki, suplementy, kreatyna, l-karnityna, HMB...) jest u nas dokładnie opisany, ale jeżeli masz wątpliwości lub problemy z wyborem - służymy radą i pomocą.



[www.Kulturystyka.Sklep.Pl](http://www.Kulturystyka.Sklep.Pl)

## Trening fitness (6 tygodni) dla początkujących

Treningi odbywają się 3 razy w tygodniu w schemacie: poniedziałek, środa, piątek, lub wtorek, czwartek, sobota. Na każdym treningu ćwiczone są wszystkie grupy mięśniowe. Każde ćwiczenie składa się z 2 lub 3 serii, od 12 do 15 lub 20 powtórzeń w zależności od ćwiczenia. Każda seria kończona jest z zapasem siły na wykonanie co najmniej kilku powtórzeń. Przerwy wypoczynkowe powinny trwać około 30-45 sekund.

Na początku lub na końcu treningu powinny być wykonywane ćwiczenia aerobowe (stepper, rower stacjonarny). Ćwiczenia te powinny być wykonywane w następujący sposób:

- I tydzień: 5 - 10 minut
- II tydzień: 10 - 15 minut
- III tydzień: 10 - 15 minut
- IV tydzień: 15 - 20 minut
- V tydzień: 20 - 25 minut
- VI tydzień: 30 minut

Ćwiczenie powinno być wykonywane nieprzerwanie przez podany okres czasu, jednak w sposób małointensywny przy maksymalnym tętnie nie przekraczającym 140 uderzeń/minutę.

### Poniedziałek

- **Mięśnie klatki**
  - Butterfly 2x 12-15
  - Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej (kąt 30 stopni) 3x 12-15
- **Mięśnie ud**
  - Przywodzenie ud na maszynie 2x 15-20
  - Przysiad w wykroku ze sztangielkami 3x 15-20
  - Odwodzenie ud na maszynie 3x 15-20
- **Mięśnie pleców**
  - Wiosłowanie w średnim uchwycie z podparciem klatki piersiowej 2x 12-15
  - Siedząc, ściąganie drążka wyciągu w średnim uchwycie do karku 3x 12-15
- **Mięśnie naramienne**
  - Siedząc, wyciskanie sztangielek 2x 12-15
  - Stojąc, unoszenie sztangielek bokiem w górę 2x 12-15
- **Mięśnie trójgłowe ramion**
  - Stojąc przodem do wyciągu górnego, ściąganie drążka wyciągu 2x 12-15
- **Mięśnie dwugłowe ramion**
  - Siedząc na ławce skośnej, uginanie przedramion ze skrętem ze sztangielkami 2x 12-15
- **Mięśnie pośladków**
  - Prostowanie nóg w leżeniu przodem na specjalnej maszynie 3x12-15
- **Mięśnie brzucha**
  - Spięcia brzucha leżąc przy drabinkach 2x20-30
  - W leżeniu przyciąganie kolan do klatki piersiowej 2x20-30
- **Mięśnie tydek**
  - Siedząc wspięcia na palce na maszynie 2x15-20

### Środa

- **Mięśnie klatki**
  - Przenoszenie sztangielki za głowę, leżąc na ławce poziomej 2x 12-15
  - Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce poziomej 3x 12-15
- **Mięśnie ud**
  - Wyciskanie nogami na suwnicy skośnej 2x 15-20
  - Półprzysiad w bok ze sztangielkami 3x 15-20
  - Odwodzenie ud na maszynie 3x 15-20
- **Mięśnie pleców**
  - Stojąc podciąganie sztangielek wzdłuż tułowia do brody 2x 12-15
  - Siedząc, przyciąganie drążka wyciągu w średnim uchwycie do brzucha 3x 12-15
- **Mięśnie naramienne**
  - Siedząc, unoszenie sztangielek przodem 2x 12-15
  - Leżąc na brzuchu na ławce skośnej w górę, unoszenie sztangielek bokiem w górę 2x 12-15
- **Mięśnie trójgłowe ramion**
  - Siedząc, francuskie wyciskanie sztangielki jednorącz 2x 12-15
- **Mięśnie dwugłowe ramion**
  - Siedząc, uginanie przedramienia w podporze o udo 2x 12-15
- **Mięśnie pośladków**
  - Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangielkami 3x12-15
- **Mięśnie brzucha**
  - Spięcia brzucha na ławce rzymskiej 2x15-20
  - Spięcia brzuch przy drabinkach ze skrętem do kolan 2x15-20
- **Mięśnie łydek**
  - Stojąc na jednej nodze, wspięcia na palce ze sztangielką 2x15-20

**Piątek**

- **Mięśnie klatki**
  - Rozpiętki ze sztangielkami, leżąc na ławce poziomej 2x 12-15
  - Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej (kąąt 30-45 stopni) 3x 12-15
- **Mięśnie ud**
  - Przysiad ze sztangielkami, pięty na podkładkach 2x 15-20
  - Uginanie podudzi leżąc na maszynie 3x 15-20
  - Odwodzenie ud na maszynie 3x 15-20
- **Mięśnie pleców**
  - Podciąganie sztangielki do boku w opadzie tułowia i podporze o ławkę poziomą 2x 12-15
  - Wiosłowanie na maszynie z podparciem klatki piersiowej 3x 12-15
- **Mięśnie naramienne**
  - Siedząc, wyciskanie sztangielek nad głowę 2x 12-15
  - Leżąc na brzuchu na ławce skośnej w górę, unoszenie sztangielek w tył i górę 2x 12-15
- **Mięśnie trójgłowe ramion**
  - Leżąc na ławce skośnej, francuskie wyciskanie sztangielek 2x 12-15
- **Mięśnie dwugłowe ramion**
  - Siedząc, równoczesne uginanie przedramion ze skrętem 2x 12-15
- **Mięśnie pośladków**
  - Prostowanie nóg w leżeniu przodem na specjalnej maszynie 3x12-15
- **Mięśnie brzucha**
  - Unoszenie kolan do klatki w zwisie na poręczach 2x10-12
  - Unoszenia nóg w leżeniu na plecach, z wypchnięciem bioder w górę 2x15-20
- **Mięśnie łydek**
  - Siedząc wspięcia na palce na maszynie 2x15-20

## CHARAKTERYSTYKA METOD TRENINGU FITNESS

Tydzień:	1 - 6
Przerwy wypoczynkowe:	30 - 45 sekund (mogą być skracane)
Koniec serii z zapasem na:	kilka powtórzeń
Zasady treningowe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych</li> <li>● ćwiczenia wykonywane w seriach</li> </ul>
Tempo ćwiczeń:	średnie

Ilość treningów w tygodniu:	3 x
Zalecane suplementy:	CLA, HMB, L-karnityna, odżywka wysokobiałkowa 75-90%, napój izotoniczny
<b>Zasada stopniowego zwiększania obciążeń treningowych</b> Podstawą zwiększania siły, masy i wytrzymałości mięśni jest zmuszanie ich do pracy cięższej niż ta, do której się przyzwyczały. Należy więc stopniowo przeciążać mięśnie. Aby zwiększyć siłę, trzeba ciągle zwiększać ciężary. Jeśli dąży się do wzrostu masy mięśniowej, należy zwiększać ciężary, ale również liczbę serii i częstotliwość treningów. W celu poprawienia wytrzymałości danej grupy mięśniowej trzeba skrócić przerwy odpoczynkowe lub zwiększyć liczbę serii oraz powtórzeń. Zasada ta leży u podstaw każdego postępu.	
<b>Zasada wykonywania ćwiczeń w seriach</b> Założeniem tej zasady jest wykonywanie kilku (2 - 5) serii każdego ćwiczenia na daną grupę mięśniową, aby prawie całkowicie wyczerpać mięśnie.	

Zdjęcia i pełne opisy ćwiczeń na stronach serwisu [www.kulturysta.com](http://www.kulturysta.com)