YORK FITNESS

SINCE 1932

HI/LO PULLEY LEG PRESS

EXERCISE PROGRAMME

www.yorkusa.com

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Mięsień dwugłowy uda - Wysuń jedną nogę do przodu.Trzymając nogę wyprostowaną, staraj się podciągnąć palce u nóg w stronę golenI. Przychyl się do przodu w pasie do momentu, kiedy poczujesz rozciąganie w tylnej części uda.

Mięśnie klatki piersiowej - Złącz obie dłonie z tyłu na plecach i spleć palce Wyprostuj ręce i ściągnij ramiona do tyłu.Podnieś ręce do góry zwiększając siłę rozciągania. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

Mięśnie tyłki - Prawą nogę przesuń do tyłu i przenieś ciężar ciała na prawą kolanu i. Dociskając prawą piętę do podłogi lekko przechyl tułów do przodu.Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

KOCI GRZBIET - klęknij na podłodze i połóż dłonie bezpośrednio pod barkami. wciągnij pępek w kierunku kręgosłupa.Wygnij plecy w łuk w kierunku sufitu i wytrzymaj w tej pozycji 15 sekund.

UGIĘCIE KOLAN

Mięsień czworogłowy - Zegnij kolano i trzymając się za stopę podnieś nogę do góry.Trzymaj kolana razem, a miednicę płasko i brzucha napięte. Wysuń biodra lekko do przodu celem zwiększenia siły rozciągania. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

Triceps - Jedną rękę unieś za tył głowy dłonią skierowaną w stronę plecÓw i zegnij ją w łokciu. Drugą ręką naciskaj delikatnie łokieć.Delikatnie popychaj łokieć w dół za głowę.Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

Mięśnie boczne mięśnie tułowia - Stań w rozkroku i lewą rękę połóż na biodrze.Podnieś prawą rękę do góry i delikatnie sięgaj w lewą stronę.Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz czynności dla drugiej strony.

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHA - połóż się twarzą w dół na podłodze, oprzyj się na łokciach, przedramiona proste. Podnieś klatkę piersiową do góry. Wytrzymaj w tej pozycji 15 minut.

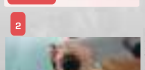
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PÓŁDŁOKOWYCH - połóż się na podłodze, obie dłonie opuszkami palców na podłodze. Przenieś swoją prawą kostkę przez lewe kolano i prawą rękę przełóż pod lewą łydką, a lewą rękę połóż na zewnętrznej stronie swojej lewej nogi. Przyciągnij kolano do klatki piersiowej i powtórz ćwiczenie symetrycznie dla drugiej strony.

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI GRZBIETU - usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami wyciągniętymi przed siebie. Przenieś swoją lewą nogę nad swoją prawą nogę i prawy łokieć połóż na prawym kolanie. Przyciśnij swoje lewe kolano do ciała i w tym samym czasie skręć swoje ciało w przeciwnym kierunku.

TEACHING POINTS

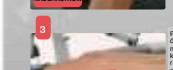
1 MOSTEK

Pozycja leżąca tyłem. unieś biodra ku górze, tak aby ciało było wyprostowane, a kostki znajdowały się w linii prostej pod kolanami. Pracują mięśnie prosty i skośne brzucha. Oddychaj regularnie.



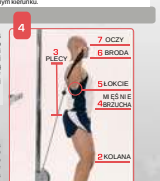
2 UŁOŻENIE NADGARSTKÓW

Podczas wykonywania ćwiczeń wyciskania lub ściągania ramionami, bardzo ważne jest ułożenie nadgarstków. Dla zachowania bezpieczeństwa stawów nadgarstki muszą pozostać w jednej linii z przedramionami.



3 UGIĘCIE KOLAN

Podczas wykonywania ćwiczeń wyciskania nogami nie wolno w pełni prostować kolan - zawsze zatrzymuj ruch, tak aby kolana pozostały lekko ugięte (patrz rysunek)



4 POSTAWA

Kiedy wykonujesz ćwiczenia w pozycji stojącej sprawdź:

1. Stopy rozstawione na szerokość ramion, w linii prostej do przodu.
2. Kolana ugięte - nie blokujemy stawów.
3. Plecy proste.
4. Wciągnięty brzuch.
5. Klatka piersiowa wypięta (łokcie na wysokości klatki piersiowej - na początku wykonywania ćwiczenia wyciskania nad głową)
6. Broda / Podnieś głowę.
7. Patrz w przód i rozluźnij się.

1 Ściąganie drążka wyciągu górnego

W pozycji stojącej przodem do wyciągu chwyć drążek, ugnij lekko nogi. Ściągnij drążek w dół, wzdłuż tułowia. Kontroluj ruch powrotny.

2 Ściąganie nachwytem drążka wyciągu górnego

W pozycji stojącej tyłem do wyciągu, chwyć drążek.Trzymaj plecy wyprostowane, łokcie w trakcie ściągania drążka powinny znajdować się jak najbliżej czoła. Pociągnij drążek prostując ramiona. Kontroluj ruch powrotny.

3 Ściąganie uchwytu oburącz

Stań przodem do wyciągu, chwyć uchwyt jedną i drugą dłonią, ugnij kolana. Ściągnij drążek w dół, kierując ramiona na boki. Kontroluj ruch powrotny.

4 Krzyżowe ściąganie uchwytu

Stań w rozkroku, bokiem do wyciągu. przy lekko zgiętym łokciu, chwyć dłonią uchwyt i pociągnij w dół po przekątnej. Kontroluj ruch powrotny.

5 Wyciskanie ramion

Ustaw wyciąg na wysokości brzucha. Stań w rozkroku tak aby stopy znajdowały się na wysokości ramion. Kolana powinny być lekko ugięte. Chwyć drążek nachwytem na szerokości ramion. Wychyl drążek do góry nad głowę ale nie do pełnego wyprostu w łokciach. Kontroluj ruch powrotny zatrzymując drążek na wysokości klatki piersiowej.

6 Rotacja ramienia

Ustaw wyciąg na wysokości pasa, chwyć drążek stojąc bokiem do wyciągu. Łokieć powinien być zgięty i blisko ciała. Pociągnij drążek w bok, nie odrywając łokcia od tułowia. Kontroluj ruch powrotny.

7 Wiosłowanie

Ustaw wyciąg na wysokości pasa. stań w rozkroku, stopu ustaw na szerokości ramion, plecy powinny być wyprostowane. Chwyć dłońmi drążek od dołu i przyciągnij do siebie trzymając łokcie jak najbliżej tułowia.

8 Wyciskanie – pojedyncze ramię

Stań w rozkroku, lewą nogę wysuń do przodu, ugnij lekko kolana.Wyciąg ustaw na środku wysokości. Chwyć drążek nachwytem przy łokciu zgiętym pod katem 90°. Wychnij drążek do przodu ale nie do pełnego wyprostu łokcia. Kontroluj ruch powrotny. Wykonaj serię ćwiczeń na jedną i drugą rękę.

9 Wyprosty przedramienia

Ustaw wyciąg na środku wysokości. Stań przodem do wyciągu, plecy pochyl mocno do przodu (można podeprzeć się drugą dłonią, kładąc ją sobie na kolanie). Kolana lekko ugnij, zegnij łokieć pod kątem 90°. Pociągnij drążek w tył. Kontroluj ruch powrotny.

10 Wyciskanie - pojedyncze ramię

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Stojąc twarzą do wyciągu chwyć uchwyt. Pociągnij uchwyt w górę na wysokość ramienia, pamiętaj że ręka powinna być przez cały czas wyprostowana. Kontroluj ruch powrotny. Plecy również przez cały czas powinny być proste. Powtórz to samo z drugą ręką.

11 Wiosłowanie z wyciągiem dolnym

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Stojąc przodem do wyciągu, chwyć drążek nachwytem oburącz. Pociągnij drążek w górę na wysokość klatki piersiowej, utrzymując łokcie ponad drążkiem. Kontroluj ruch powrotny.Plecy podczas wykonywania ćwiczenia powinny być wyprostowane.

12 Wiosłowanie ze zgiętym tułowiem

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Chwyć drążek od dołu oburącz. Stań w rozkroku, stopy ustaw na szerokość ramion. kolana lekko ugnij i pochyl się lekko do przodu, ale pamiętaj aby plecy były proste, patrz przed siebie. pociągnij drążek do siebie w stronę pępka. Kontroluj ruch powrotny.

13 Martwy ciąg

Stań w rozkroku, ustaw stopy na szerokości ramion. wyciąg ustaw w najniższej pozycji. Będąc w półprzysiadzie chwyć nachwytem drążek oburącz. Ręce utrzymuj wyprostowane, wzdłuż tułowia. pociągnij drążek ku górze, prostując nogi.

14 Unoszenie ramion

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. stojąc twarzą do wyciągu, chwyć nachwytem drążek oburącz. Trzymając ręce wyprostowane pociągnij drążek w górę, unosząc ramiona (tak jak się „wzrusza ramionami") na wysokość uszu. Kontroluj ruch powrotny.

15 Podnoszenie ramion do przodu

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Stojąc przodem do wyciągu chwyć drążek nachwytem oburącz. Pociągnij drążek w górę na wysokość ramion. Ręce i plecy powinny być w trakcie ćwiczenia wyprostowane. Kontroluj ruch powrotny.

16 Biceps

Stań twarzą do wyciągu ustawionego w najniższej pozycji. Chwyć drążek oburącz od dołu. Trzymają łokcie blisko tułowia, przyciągnij drążek do klatki piersiowej. Kontroluj ruch powrotny. Ćwiczenie to może być wykonywane również przy nachwycie drążka, który spowoduje większy nacisk na mięśnie przedramion.

17 Przysiady

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Ukucnij w rozkroku, przodem do wyciągu. Stopy rozstaw na szerokość ramion, kolana utrzymaj zgięte pod kątem prostym. Uchwyć drążek oburącz od dołu, opierając go na przedramionach. Przy wyprostowanych plecach, patrząc przed siebie, pociągnij drążek ku górze prostując nogi. Wróć do pozycji wyjściowej czyli do przysiadu, przy łokciach zgiętych pod katem prostym.

18 Przewodziciel

Stań w rozkroku, bokiem do wyciągu, załóż opaskę na kostkę. Jedną rękę możesz podtrzymać się atlasu. Obciążoną nogą wykonaj ruch w bok. Reszta ciała powinna pozostać nieruchoma. Kontroluj ruch powrotny. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą nogę.

19 Ćwiczenie zginaczy stawu biodrowego

Stań w rozkroku, tyłem do atlasu. Jedną nogę wysuń do przodu. Na kostkę tylnej nogi załóż opaskę. Pociągnij obciążoną nogę do takiej wysokości, aby kolano zgięte było pod katem 90°. Kontroluj ruch powrotny.

20 Mięśnie pośladkowe w pozycji stojącej

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Stań przodem do wyciągu, stopy ustaw blisko siebie. Załóż opaskę na kostkę prawej nogi i w pozycji wyprostowanej wykonaj obciążoną nogą wymach do tyłu. Druga noga w trakcie wykonywania wymachu powinna być wyprostowana. Powtórz to samo na drugą nogę.

21 Ćwiczenie bicepsa w pozycji leżącej

Połóż się na plecach, tak by stopy znajdowały się naprzeciw wyciągu. Ugnij lekko kolana, uchwyć drążek od dołu (linka powinna znajdować się między kolanami), łokcie trzymaj blisko ciała. Dociągnij drążek do klatki piersiowej. Kontroluj ruch powrotny.Ćwiczenie to może być wykonywane również przy nachwycie drążka, który spowoduje większy nacisk na mięśnie przedramion.

22 Wiosłowanie w pozycji leżącej

Połóż się na plecach, tak aby stopy znajdowały się naprzeciw wyciągu. Przy lekko ugiętych kolanach, uchwyć drążek nachwytem. Trzymając łokcie blisko tułowia przyciągnij drążek do klatki piersiowej. Kontroluj ruch powrotny.

23 Ściąganie drążka w pozycji leżącej

Połóż się na podłodze, głową w stronę wyciągu. Kolana lekko ugięte. Łokcie powinny znajdować się w jednej linii z ramionami. Chwyć drążek oburącz i przyciągnij w kierunku ud. Kontrolując ruch powrotny mięśnie powinność, że bark pozostaje w bezruchu.

24 Biceps w pozycji siedzącej

Usiądź na podłodze twarzą do wyciągu. Stopy powinny płasko przylegać do podłoża, a kolana lekko ugnij. Oprzyj łokcie na kolanach, chwyć drążek od dołu oburącz. Przyciągnij drążek w kierunku głowy. Kontroluj ruch powrotny.

25 Ćwiczenie mięśni naramiennych w klęku podpartym

Uklęknij bokiem do wyciągu. Plecy powinny być wyprostowane. Zegnij lewą rękę i chwyć uchwyt. Odciągnij uchwyt na zewnątrz. Kontroluj ruch powrotny. Powtórz to samo na drugą rękę.

26 Wyprosty ramion w pozycji leżącej

Połóż się na plecach. Ustaw stopy płasko na podłożu, ugnij lekko kolana. Uchwyć drążek od dołu oburącz i pociągnij w górę prostując ręce. Kontrolując ruch powrotny miej pewność, że bark pozostaje nieruchomy.

27 Ćwiczenie na mięśnie pośladków

Uklęknij przodem do wyciągu. Załóż opaskę na kostkę prawej nogi. Linka powinna znajdować się między ramionami. Wypchnij obciążoną nogę do tyłu aż do wyprostu. Kontroluj ruch powrotny. Powtórz ćwiczenie na lewą nogę.

28 Ćwiczenie na mięśnie łydek

Usiądź w przystawce „Leg Press" z lekko ugiętymi kolanami. Umieść stopy w podpórkach, tak aby palce sięgały połowy podpórek. Wypchnij ciężar przed siebie napinając mięśnie łydek. Kontroluj ruch powrotny.

29 Wyciskanie nóg

Usiądź w przystawce "Leg Press", oprzyj plecy, zegnij nogi pod katem prostym. Całe stopy powinny przylegać do podpórek. Wypchnij ciężar prostując nogi, lecz nie do pełnego wyprostu. Kontroluj ruch powrotny.

30 Wyciskanie - pojedyncza noga

Usiądź w przystawce "Leg Press", oprzyj plecy. Lewą stopę oprzyj o podpórkę i zegnij nogę pod katem prostym. wypchnij ciężar prostując nogę, ale nie do pełnego wyprostu w kolanie.Kontroluj ruch powrotny. Powtórz ćwiczenie na prawą nogę.

31 Skłony tułowia

Ustaw wyciąg w najwyższej pozycji. Stojąc tyłem do wyciągu, uchwyć prawą dłonią drążek od dołu. Prawą nogę lekko unieś i ugnij. Pociągnij drążek w dół, schylając się pod katem prostym. Kontroluj ruch powrotny.

32 Ćwiczenie na skośne mięśnie brzucha

Ustaw wyciąg w najwyższej pozycji i na początek z lekkim obciążeniem. Stań w szerokim rozkroku, bokiem do wyciągu. Uchwyć drążek jedną ręką od dołu, a drugą od góry. Pociągnij drążek w dół, wykonując ruch po skosie. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

33 Zamach golfisty

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Chwyć uchwyt oburącz. Stań w rozkroku, ustaw stopy na szerokość ramion. Pociągnij uchwyt w górę wykonując ruch po skosie. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

34 Mięśnie klatki piersiowej

Ustaw wyciąg na środku wysokości. Stań tyłem do wyciągu. Unieś jedną nogę do góry. Chwyć podchwytem i pociągnij przed siebie prostując rękę. Druga ręka podczas wykonywania ćwiczenia spoczywa na brzuchu.

35 Jednostronne ściąganie drążka w pozycji leżącej

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Połóż się na plecach z głową zwróconą w kierunku wyciągu, zegnij lekko kolana. Chwyć uchwyt prawą dłonią i unieś lewą nogę do takiej pozycji, aby kolano zgięte było pod katem prostym. Pociągnij uchwyt przyciągając prawą dłoń do lewej stopy. Plecy w trakcie ćwiczenia powinny cały czas przylegać do podłoża.

36 Ściąganie drążka w pozycji mostka

Ustaw wyciąg w najniższej pozycji. Połóż się na podłodze, głowę w stronę wyciągu. ustaw stopy blisko siebie. unieś biodra, tak aby ciało było w linii prostej i chwyć dłońmi drążek nad głową. Przyciągnij drążek w stronę ud. RADA.Na poziomie bardziej zaawansowanym, można jednocześnie podnosić nogę, kierując kolano w stronę dłoni ciągnącej drążek.

Uwaga: Przyrząd został przedstawiony tylko dla zobrazowania ćwiczeń i może różnić się od zakupionego urządzenia.

OSTRZEŻENIA

1.Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
2.Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
3.Nie ćwicz od 1 do 2 godzin po jedzeniu.
4.Zawsze przeprowadzaj starannią rozgrzewkę wraz z ćwiczeniami rozciągającymi przed rozpoczęciem ćwiczeń, a kończ trening fazą wyciszenia również z rozciąganiem.
5.Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
6.Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy
7.W trakcie ćwiczenia bardzo ważne jest oddychanie.
8.Nie wstrzymuj oddechu w trakcie treningu.
Zasady ogólne:
Rób wydech podczas napinania mięśni a wdech w trakcie rozluźniania mięśni.
9.Nie wychładzaj ciała podczas ćwiczeń, dbaj by być stale rozgrzanym (unikanie kontuzji).
10.Dla prawidłowego wykonania ćwiczenia zawsze rozpoczynać je od umiarkowanego obciążenia.
11.Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
12.Przed użyciem przyrządu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
13.Sprawdź zabezpieczenie wszystkich sworzni blokujących.
14.Sprawdź, czy elementy regulujące nie wystają poza urządzenie.
15.Takie elementy, jak linki, bloczki i elementy blokujące są podatne na zużycie. Należy zwrócić szczególną uwagę na ich sprawdzenie.
16.Urządzenie musi być ustawione na równej, płaskiej powierzchni.
17.Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tyl urządzenia może znajdować się blisko ściany).
18.Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby.Nigdy nie ćwicz samemu.Obecność drugiej osoby działa motywująco w trakcie treningu.
Niniejsza tablica opracowanej wyłącznie dla celów informacyjnych.Niniejsza lista ostrzeżeń nie wyczerpuje wszystkich możliwości.

PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ

Niniejszy przewodnik stanowi pomoc w efektywnym przeprowadzaniu treningu. Wykorzystanie zawartych w nim wskazówek pozwala zminimalizować ryzyko odniesienia kontuzji, z jednoczesnym maksymalizowaniem efektów treningowych.Pamiętaj, że technika wykonywania ćwiczeń jest bardzo ważna. Zaleca się korzystanie z poniższych wskazówek dotyczących całego treningu.

Rozgrzewka - Przed rozpoczęciem właściwego treningu należy bardzo dokładnie się rozgrzać (praca serca ulega przyspieszeniu, mięśnie, stawy, ścięgna nabierają elastyczności).
Ogólną rozgrzewkę (ok. 5 - 10min.) można przeprowadzać z wykorzystaniem np. rowka stacjonarnego. Warto też przed ćwiczeniami z wolnymi ciężarami wykonać wstępną serię z minimalnym obciążeniem (tzw."na sucho") celem rozgrzewki "pod" dane ćwiczenie.
Faza wyciszenia po wysiłku - Przeprowadź krótki, 3 - 5 minutowy trening kondycyjny celem stopniowego obniżenia tętna i przywrócenia temperatury ciała do poziomu sprzed treningu. Ćwiczenia należy przeprowadzić rytmicznie, stopniowo zmniejszając ich intensywność.
Rozciąganie - Po treningu (także i przed treningiem) należy wykonać rozciąganie dużych grup mięśni.

TECHNIKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Trzymaj przyzwoitą wygodnie (unikaj zbyt mocnego chwytania).
Start, ustaw z lekka pozycję startową i poprzyjmij ciężar, szczególną uwagę zwróć na mięśnie brzucha, które lekko napięte odciążają ("podpierają") dolną część kręgosłupa .Pamiętaj by nie blokować stawów w skrajnych pozycjach, ruch podczas ćwiczeń powinien być kontrolowany, płynny z umiarkowaną prędkością.
Każde powtórzenie powinno trwać około 4 sekund (2 sekundy ćwiczenie + 2 sekundy powrót).
Unikaj ruchów "z rozpędu", skupiaj się na odczuciach pracujących mięśni.
Koncentnij się na tronowanym mięśniu.
(Pamiętaj, że złe techniki ćwiczenia przy użyciu obciążenia zwiększają ryzyko kontuzji i ograniczają korzyści czerpane z treningu).
Jeśli odczuwasz potrzebę "szukiwania" oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże.
Staraj się wykonywać każdy ruch w pełnym możliwym (naturalnym) zakresie.
Pozycja stojąca - Podczas większości ćwiczeń stojących przyjmij pozycję w rozkroku (jedna noga wysunięta do przodu, biodra skierowane do przodu) wyprostuj się i napnij mięśnie brzucha.
Pozycja siedząca - Stopy równolegle, rozstawione na szerokość bioder, plecy wyprostowane, mięśnie brzucha lekko napięte ("brzuch wciągnięty").
Pozycja leżąca - Podłóż się płasko na podłodze, kolana lekko uniesione. Plecy powinny przylegać do podłogi: Mięśnie brzucha napięte.
Oddychanie - Podczas treningu nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech w najcięższej fazie ćwiczenia a wdech w najlżejszej fazie.
Np.
Wyciskanie w pozycji leżącej - rób wydech w trakcie podnoszenia obciążenia a wdech w trakcie powrotu do pozycji startowej.
DOBÓR OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH
Rozpoczynaj ćwiczenia przy obciążeniu, które pozwala ci na wykonanie 12 powtórzeń bez przekraczania granicy, kiedy "wysiłek" staje się "walką".
Jeśli nie możesz zachować popławnej technik ćwiczenia oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże!
Stopniowo zwiększaj obciążenia odpowiednio do twojej sprawności (postępuw treningowych).

MAKSYMALIZACJA EFEKTÓW TRENINGOWYCH

Celem maksymalizacji efektów ćwiczeń należy stosować się do podstawowych zasad treningowych.
Pomocna może być wskazówka - pytaj siebie jak ciężko było wykonać kilka ostatnich powtórzeń serii danego ćwiczenia (z zachowaniem właściwej technik ćwiczenia)Ocień to w skali 10 stopniowej (1 - bardzo łatwo, 10 - maksymalnie ciężko).bOptymalnie jest, by ta ocena była na poziomie 8 do 9
Twojej skali i dotyczyła 3 ostatnich powtórzeń wykonywanej serii.
ZALEŻNOŚĆ LICZBY POWTÓRZEŃ I CELU TRENINGOWEGO
Jeśli chcesz zwiększać masę mięśniową powinieneś wykonywać w serii 8 do 12 powtórzeń
Powtórz każde ćwiczenie 2 do 3 razy zwiększając obciążenie i zmniejszając liczbę powtórzeń, t.j.:
1 seria 12 powtórzeń, 2 seria 10 powtórzeń, 3 seria 8 powtórzeń.
1 minuta odpoczynku między seriami.Jeśli chcesz "rzeźbić" mięśnie (tzw. definicja) wykonuj 12 do 15 powtórzeń w serii. Wykonuj 1 do 2 serii danego ćwiczenia z 12 do 15 powtórzeniami.
1 minuta odpoczynku między seriami.

ZAPROJEKTUJ SWÓJ TRENING

Na początku wybierz jedno ćwiczenie dla danej partii ciała, tj.nóg, pleców, klatki piersiowej, barków, karku, tricepsów i bicepsów i dla każdego mięśnia wykonaj 1 do 2 serii. Wprowadzaj więcej serii i większe obciążenia w miarę nabierania sprawności. Alternatywnie możesz trenować w sposób obwodowy - wykonać wszystkie pojedyncze serie ćwiczeń, a potem całość powtórzyć.Zaleca się podział tygodniowy plan treningu na dni ćwiczeń różnych partii ciała, celem uniknięcia przetrenowania i pozostawienia niezbędnego czasu na regenerację (tzróbcj) połączyć ćwiczenia bicepsów, klatki piersiowej oraz tricepsów, pleców i nóg.Unikaj treningania grup mięśni bolących po ostatnim treningu.

PROGRAM ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

Wybierz serię ćwiczeń i wykonuj około 10-15 powtórzeń w każdej serii z 30 sekundowymi odpoczynkami pomiędzy seriami. Mięśnie brzucha należy ćwiczyć podobnie, jak każdą inną grupę mięśni. Podejmując decyzję o intensywności ćwiczenia stosuj zasadę wstępnego zmęczenia mięśni. Podczas ćwiczenia zapewnij oparcie dolnemu odcinkowi kręgosłupa.

YORK FITNESS
YORK BARBELL (AUST.) PTY. LTD.
UNIT 1, LOT 2, SWAFFHAM ROAD
WINTO, N.S.W. 2560
SYDNEY, AUSTRALIA
TEL: (02) 9603 8444
FAX: (02) 9603 8555
E-MAIL: paulyork@ozemail.com.au
AUSTRALIA

YORK FITNESS
YORK BARBELL (U.K.) LTD.
YORK WAY, DAVENTRY
NORTHANTS. NN11 4YB
ENGLAND, U.K.
TEL: (01327) 701824
FAX: (01327) 706704
E.Mail: helpdesk@yorkfitness.co.uk
U.K.

YORK FITNESS
YORK FITNESS (TAIWAN) LTD.
4F - A2, No.31,
SEC.2, KUANG TI ROAD
TAICHUNG 400,
TAIWAN, R.O.C.
TEL: +886-4-2218-3448
FAX: +886-4-2318-3449
E-MAIL: yorktwn@ms25.hinet.net
TAIWAN

PRIME MOVERS

BODY PART	EXERCISE NUMBER
LEGS	1 2 3 4 5 6 7 8 9
LOWER LEG (Calf)	1 2
BACK	1 2 3 4
CHEST	1 2 3 4
SHOULDERS	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ABDOMINALS	1 2
INCREASED CORE ABDOMINAL WORK	1 2 3 4 5 6
UPPER BACK	1 2 3 4
TRICEPS	1 2 3 4 5
BICEPS	1 2 3 4

YORK FITNESS HI LOW PULLEY + LEG PRESS
VERSION 1 14/10/05