Jak Ä‡wiczyÄ‡ na siÅ‚owni?

Wbrew pozorom Ä‡wiczenie w siÅ‚owni to wcale nie taka prosta sprawa. JeÅ›li jesteÅ›my poczÄ…tkujÄ…cy to zawsze lepiej pierwszego dnia poprosiÄ‡ trenera lub kogoÅ› z obsÅ‚ugi, by pokazaÅ‚ nam jak Ä‡wiczyÄ‡ i jak dziaÅ‚ajÄ… poszczególne sprzÄ™ty. O ile szybko zorientujemy siÄ™, które urzÄ…dzenie sÅ‚uÅ¼y do poszczególnych Ä‡wiczeÅ„, o tyle sam plan treningu jest duÅ¼o bardziej skomplikowany i bez fachowej pomocy lepiej nie rozpoczynaÄ‡ przygody na siÅ‚owni. Dla wÅ‚asnego zdrowia lepiej by dwie, trzy pierwsze wizyty odbyÅ‚y siÄ™ pod okiem trenera, który specjalnie dla nas uÅ‚oÅ¼y harmonogram kolejnych treningów. WeÅºmie on pod uwagÄ™ nasz stan zdrowia i moÅ¼liwoÅ›ci fizyczne i nie pozwoli na to byÅ›my zbyt sforsowali swój organizm, co moÅ¼e zniechÄ™ciÄ‡ nas do kolejnych wizyt. ChoÄ‡by same zakwasy najczÄ™Å›ciej sÄ… gÅ‚ównym powodem tego, Å¼e wielu ludzi szybko traci zapaÅ‚ do jakiegokolwiek wysiÅ‚ku fizycznego. CzÄ™sto jest teÅ¼ tak, Å¼e ludzie, którzy pojawiajÄ… siÄ™ po raz pierwszy na siÅ‚owni chcÄ… zrobiÄ‡ tzw. dobre wraÅ¼enie i rzucajÄ… siÄ™ w wir Ä‡wiczeÅ„ chcÄ…c pochwaliÄ‡ siÄ™ swojÄ… siÅ‚Ä… przed bywalcami, co prowadzi do kontuzji spowodowanych przeforsowaniem, a takÅ¼e tym, Å¼e nie zawsze wiemy jak optymalnie Ä‡wiczyÄ‡ na danym urzÄ…dzeniu. JeÅ›li nie staÄ‡ nas na wynajÄ™cie trenera osobistego lub po prostu taka osoba nie pracuje w siÅ‚owni, którÄ… wybraliÅ›my, to sami musimy uÅ‚oÅ¼yÄ‡ sobie plan treningu. Na poczÄ…tku nie porywajmy siÄ™ do rozwijania poszczególnych partii miÄ™Å›ni, a raczej skupmy siÄ™ na Ä‡wiczeniach ogólnorozwojowych i poprawieniu kondycji, czyli wydolnoÅ›ci organizmu. Pierwszym urzÄ…dzeniem na naszej liÅ›cie powinna byÄ‡ bieÅ¼nia , na której stopniowo powinniÅ›my zwiÄ™kszaÄ‡ tempo marszu przechodzÄ…cego w trucht. Potem przenieÅ›my siÄ™ na Å‚aweczkÄ™, by robiÄ‡ tzw. brzuszki. KtoÅ› powie, Å¼e takie Ä‡wiczenia moÅ¼na robiÄ‡ w warunkach domowych, ale to wÅ‚aÅ›nie ludzie znajdujÄ…cy siÄ™ w siÅ‚owni sÄ… najlepszym motywatorem dla Ä‡wiczÄ…cych. OczywiÅ›cie zawsze trzeba pamiÄ™taÄ‡ o rozgrzewce i to wszystkich miÄ™Å›ni i stawów. Potem moÅ¼na przenieÅ›Ä‡ siÄ™ na urzÄ…dzenia, które pozwalajÄ… na rozciÄ…ganie miÄ™Å›ni, czyli takie, na których robi siÄ™ skÅ‚ony i skrÄ™ty ciaÅ‚a, a dopiero w nastÄ™pnej kolejnoÅ›ci przechodzimy do Ä‡wiczeÅ„ na urzÄ…dzeniach, które rozwijajÄ… poszczególne miÄ™Å›nie. Wybieramy te sprzÄ™ty, które rozwinÄ… nam miÄ™Å›nie, na których nam zależy, ale nie skupiajmy siÄ™ tylko na udach, czy bicepsach. Kolejna zÅ‚ota zasada dotyczy powolnego obciÄ…Å¼ania miÄ™Å›ni, jeÅ¼eli jesteÅ›my w stanie wyciskaÄ‡ 30 kilogramów to nie znaczy, Å¼e z takim obciÄ…Å¼eniem powinniÅ›my Ä‡wiczyÄ‡ caÅ‚y czas. Najpierw robimy kilka powtórzeÅ„ maksymalnie z piÄ™cioma kilogramami, a potem dokÅ‚adamy kolejne, by trening zakoÅ„czyÄ‡ znów niewielkim obciÄ…Å¼eniem i Ä‡wiczeniami na rozluÅºnienie miÄ™Å›ni. WaÅ¼ne jest teÅ¼ podzielenie treningu na etapy, a kolejne Ä‡wiczenia na powtórzenia lub serie. PamiÄ™taÄ‡ trzeba teÅ¼ o odpowiednim oddechu i nawadnianiu organizmu.

About the Author

Majka

Source: http://www.saska-fitness.pl