

Temat: Rozwój siły poszczególnych grup mięśniowych-obwód stacyjny.

Dzień dobry☺



Trening stacyjny, czyli ogólnorozwojowe ćwiczenia, ułożone w taki sposób, aby pobudzić każdą partię mięśniową do pracy. **Każde ćwiczenie to jedna stacja**. Ćwiczenia wykonywane są jedno za drugim, a jeden obwód to 5-6 stacji. *Po ustalonym czasie przerwy, obwód jest powtarzany w zależności od stopnia wytrenowania. Ćwiczenia, co jakiś czas są zmieniane, aby mięsień nie przyzwyczajał się do tej samej pracy i wciąż był pobudzany.*

Trening stacyjny-walory:

- wzmocni wszystkie mięśnie
- poprawi siłę, kondycję i wytrzymałość
- spali tkankę tłuszczową
- poprawi sylwetkę i zdrowie

Trening przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych.

Zadanie dla Was na dziś: wybrać sobie 5-6 ćwiczeń z poniższych (starajcie się zmieniać obciążane grupy mięśniowe, czyli jak robiliście np. ćwiczenie na mięśnie nóg to następne niech będzie na inną partię mięśni, pamiętajcie o rozgrzewce! Czas danego ćwiczenia i ilość obwodów dostosuj do własnych możliwości, na początek radzę spokojnie☺)



Pozdrawiam M.P.