

Temat: Trening całościowy.

Witajcie! Dzisiaj na dwóch godzinach poznacie trening całościowy i przykładowe zestawy ćwiczeń (wykonajcie jeden z nich – będą potrzebne hantle lub butelki z wodą).

Trening całościowy (Full Body Workout)

Trening FBW, czyli Full Body Workout, jest dobrą opcją niemalże dla każdego adepta siłowni. Znajduje swoje zastosowanie w treningu rozbudowującym masę mięśniową, redukującym tkankę tłuszczową, zwiększającym siłę. Możemy stosować go również jako opcję treningu obwodowego. Dobrze ułożony i wykonywany plan FBW kompleksowo zadba o rozwój wszystkich partii mięśniowych naszego ciała.

Trening FBW (Full Body Workout) – podstawowe założenia

Zasady treningu FBW:

- Trening powinien opierać się na ćwiczeniach globalnych, czyli wielostawowych.
- Na jednym treningu powinny być ćwiczone wszystkie partie mięśniowe.
- Partie mięśniowe powinny być trenowane kolejno według wielkości, od największej do najmniejszej (nogi, mięśnie grzbietu, klatka piersiowa, barki, tricepsy, bicepsy, brzuch).
- Długość przerw, ilość serii, ilość powtórzeń w serii powinna być dostosowana do tego co chcemy osiągnąć.

Jak ułożyć prawidłowy trening FBW?

- Wykonujemy po jednym ćwiczeniu, trenując kolejno partie mięśniowe od największych do najmniejszych.
- Zwracamy uwagę na technikę wykonywania ćwiczeń oraz mobilność naszego ciała.
- Nie zapominamy o stretchingu i ćwiczeniach mobility (czyli takich, dzięki którym dążymy do zwiększenia zakresu ruchomości w stawie).

Trening FBW – na masę czy na rzeźbę ?

Trening FBW może być wykonywany zarówno w okresie budowania masy mięśniowej jak i redukowania tkanki tłuszczowej. Chcąc dopasować trening FBW odpowiednio do okresu treningowego w jakim się znajdujemy należy dobrze dobrać zakres powtórzeń i liczbę serii wykonywanych ćwiczeń.

Kolejnym elementem, który będzie to warunkował jest ilość dni treningowych. Jeżeli chcemy nabierać masy mięśniowej, czy redukować tkankę tłuszczową, musimy się liczyć z poważniejszymi planami treningowymi jak i z większym nakładem pracy. Dlatego właśnie trening FBW jest ratunkiem na małą ilość czasu. Trenując 3 razy w tygodniu mamy pewność że dobrze zadamy o każdą partię mięśniową.

Trening FBW na masę

Wykonując [trening FBW na masę](#) powinniśmy trzymać się zakresu powtórzeń 6-8, dokładnie technicznie wykonywanych ruchów i na każde ćwiczenie przeznaczyć od 4 do 5 serii. Przerwy między seriami i ćwiczeniami powinny być utrzymywane w granicach 60-90 sekund. Ciężar powinien być odpowiednio dobrany do wykonania takiej ilości powtórzeń i serii, więc dobrze jest się przygotować do treningu FBW sprawdzając wcześniej swoje maksymalne ciężary.

Trening FBW na rzeźbę

[Trening FBW na rzeźbę](#) zakłada pracę z mniejszymi ciężarami, lecz na dużych zakresach powtórzeń – w granicach 12-15. Co do ilości serii powinno być ich również od 4 do 5. Przerwy między seriami i ćwiczeniami również redukujemy i utrzymujemy je w granicach 30-45 sekund.

Trening FBW na siłę

Jeżeli zależy nam na wzroście siły nie ma chyba lepszego wyboru niż [trening FBW](#). Mocne ćwiczenia wielostawowe, możliwość pracy na maksymalnych ciężarach, odpowiednio dostosowane przerwy, dobra podaż kaloryczna. Nic innego nie sprzyja lepiej rozwojowi siły. Podczas stosowania treningu FBW na siłę, możemy zastosować metodę [5x5](#). Czyli każde ćwiczenie wykonywane jest w 5 seriach i 5 powtórzeniach. Ten rodzaj jest przeznaczony dla osób zaawansowanych, które znają swoje maksymalne obciążenia w poszczególnych ćwiczeniach, mają bardzo dobrą technikę oraz dobrze wzmocniony gorset mięśniowy.

Trening FBW – ile razy w tygodniu ?

Planując trening FBW musimy, tak jak w przypadku każdego innego planu, wybrać ilość dni treningowych w tygodniu. Jest to bardzo ważny element.

- Jeżeli chcemy trenować raz w tygodniu, wybieramy główne ćwiczenia, po jednym na każdą partię mięśniową.
- Dokładając kolejny trening w tygodniu możemy już podzielić plan na Trening A i

Trening B. W pierwszym wykonujemy wybrane ćwiczenia, a w kolejnym możemy wybrać inne lub po prostu wzbogacić plan A.

- Podobnie sprawa ma się przy trzydniowym planie FBW. Możemy na przemian wykonywać Trening A i B a możemy też dodać kolejną opcję treningu, gdzie również wybierzemy inne ćwiczenia.
- Wybór dwóch lub trzech opcji treningu jest dobrym rozwiązaniem z prostych przyczyn. Jak dobrze wiemy im więcej różnych bodźców serwujemy naszym mięśniom, tym mają one więcej powodów do rozrostu.

Trening FBW a regeneracja

Zajmijmy się jeszcze jednym ważnym elementem treningu jakim jest [regeneracja](#). Wiele osób widzących jakikolwiek plan treningowy, a szczególnie plan FBW, krytycznie wypowiada się o zbyt małej ilości czasu na regenerację. Jeżeli zdecydowaliśmy się na 3-dniowy trening FBW powinniśmy po każdym z nich zrobić dzień wolny lub włączyć w ten dzień aktywny wypoczynek np. dłuższy spacer, rekreacyjne wyjście na basen, czy też gry zespołowe. Będzie to miało pozytywny wpływ na nasz metabolizm, układ ruchu oraz samopoczucie.

Mięśnie potrzebują odpoczynku i właśnie w dni wolne od treningu odbudowują się, czyli zwyczajnie mówiąc “rosną”.

Trening FBW – najlepsze ćwiczenia

Odrębną, a bardzo ważną sprawą jest to, dla kogo jest układany plan FBW. W zależności, czy będzie to osoba zaawansowana, czy też osoba początkująca, trening FBW będzie różnił się liczbą powtórzeń, serii oraz ciężarem.

[Trening FBW dla zaawansowanych](#) – osoba bazująca na takim planie może pozwolić sobie na wykonywanie większej ilości serii jak i powtórzeń. W grę wchodzi tutaj również „powtórzenia wymuszone”. To odrębna metoda treningowa pozwalająca wykonać ostatnie powtórzenia w serii mniej poprawnie od wyznaczonej techniki.

[Trening FBW dla początkujących](#) – osoby rozpoczynające swoją przygodę z treningiem siłowym, które wybrały trening Full Body Workout muszą zdawać sobie sprawę, że technika jest zawsze na pierwszym miejscu, zaraz po niej odpowiednie obciążenie i liczba powtórzeń.

Oczywiście ten trening można wykonywać zarówno na siłowni, jak i w domu z użyciem najprostszych sprzętów. Jeśli nie masz czasu lub pieniędzy, aby ćwiczyć na profesjonalnej siłowni, wystarczy, że zaopatrzysz się w odpowiednie hantle i,

ewentualnie, drążek do podciągania.

Osoby zupełnie początkujące powinny zacząć od 1-2 kilogramowych hantli (mężczyźni mogą wybrać większe ciężarki, np. 3-4 kilogramowe).

Trzeba pamiętać, aby regularnie zwiększać obciążenie. Ćwiczenie przez kilka miesięcy z hantlami o takiej samej wadze zahamuje efekty treningów.

Przykładowy plan treningowy Full Body Workout dla początkujących

Plan treningowy obejmuje dwa zestawy ćwiczeń, które robimy naprzemiennie, 3 dni w tygodniu, czyli:

1. tydzień – zestaw A, B, A
2. tydzień – zestaw B, A, B
3. tydzień – zestaw A, B, A itd.

zestaw ćwiczeń A

Każde ćwiczenie wykonuj w 3 seriach po 6-12 powtórzeń.

Nogi: [przysiady](#) z hantlami.

Plecy: [podciąganie na drążku](#) szerokim uchwytem (jeśli nie masz drążka, wykonaj podciąganie hantli w opadzie – opis ćwiczenia znajdziesz w zestawie B).

Klatka piersiowa: unoszenie hantli w leżeniu na podłodze (leżąc na plecach, unosi hantle pionowo nad klatkę piersiową, aż do wyprostowania rąk).

Barki: unoszenie ramion w bok z hantlami (stojąc prosto, opuść ręce wzdłuż tułowia, lekko ugnij w łokciach i unieś wyprostowane ręce na boki, nieco powyżej linii barków – następnie płynnie opuść ramiona w dół).

Biceps: uginanie ramion z hantlami na stojąco (stojąc w lekkim rozkroku, opuść ramiona wzdłuż ciała; trzymając łokcie blisko tułowia, ugnij ręce w stawach łokciowych aż do maksymalnego zgięcia, a następnie powoli opuść).

Triceps: [unoszenie hantla jedną ręką zza karku](#)

Brzuch: spięcia brzucha (tradycyjne lub [inny wariant](#)).

zestaw ćwiczeń B

Każde ćwiczenie wykonuj w 3 seriach po 6-12 powtórzeń.

Nogi: wykroki z hantlami.

Plecy: podciąganie hantli w opadzie (pochyl się i ugnij kolana, prawą nogę wysuń do tyłu, oprzyj rękę na lewym kolanie; trzymając ramię równoległe do tułowia, ugnij prawą rękę w łokciu i podciągnij hantel tak wysoko w tył, jak to możliwe; ćwiczenie wykonaj na drugą stronę).

Klatka piersiowa: [pompki](#).

Barki: unoszenie hantli nad głowę (usiądź prosto, ugnij ramiona, hantle trzymaj na wysokości klatki piersiowej; unieś ciężarki nad głowę aż do wyprostowania rąk).

Biceps: uginanie ramion z hantlami chwytem młotkowym (stań w lekkim rozkroku, złap hantle chwytem młotkowym, tzn. prostopadle do podłoża, opuść ręce wzdłuż tułowia; unieś hantle do momentu, gdy między ramionami powstanie kąt prosty, a następnie opuść ciężarki).

Triceps: [podpór tyłem na ławce](#).

Brzuch: unoszenie nóg do pionu leżąc.

Powodzenia!