



BODYCRAFT

Przewodnik ćwiczeń

Spis treści:

Wprowadzenie.....	1
Klatka piersiowa.....	3
Barki.....	17
Plecy.....	29
Ramiona.....	37
Kręgosłup.....	46
Nogi.....	51
Ćwiczenia naśladowujące ruchy sportowe.....	60

WPROWADZENIE

GRATULACJE! Kupując ten system treningu siłowego BODYCRAFT, zrobiłeś duży krok w kierunku osiągnięcia zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe życie.

DZIĘKUJĘ! BODYCRAFT jest dumny z bycia częścią twojego dążenia do zdrowia, dobrego samopoczucia i siły! Użyj tego systemu treningu siłowego BODYCRAFT, aby:

- Wyglądać lepiej!
- Czuć się lepiej!
- Utrzymać zdrowe kości!
- Kontrolować swoją wagę!
- Zwiększyć swoją siłę!

Ten przewodnik ma na celu dostarczenie podstawowej wiedzy potrzebnej do osiągnięcia tych celów. Ta książka jest dołączona do kilku naszych modeli, więc opisy i zdjęcia mogą nie odpowiadać dokładnie zakupionej maszynie. Opisane ćwiczenia można wykonywać na Twoim urządzeniu, choć w niektórych przypadkach tylko wtedy, gdy zakupiono opcjonalne wyposażenie dodatkowe.

Zawarliśmy opis 52 różnych ćwiczeń siłowych wraz z kilkoma różnymi wariantami niemal każdego ćwiczenia. Zachęcamy Cię, abyś zawsze szukał nowej wiedzy. Nauka o ćwiczeniach zawsze przynosi korzyści, a dobre nowe pomysły są nieuniknione.

OSTRZEŻENIE! Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Możesz mieć wcześniej istniejący problem zdrowotny, którego nie jesteś świadomy. Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione przez lub w wyniku używania tego produktu.

FUNKCJONALNE RAMIONA TRENINGOWE

BODYCRAFT była pierwszą firmą, która wprowadziła funkcjonalne ramiona treningowe do standardowej wielofunkcyjnej siłowni domowej. Ta niezwykle wszechstronna stacja otworzyła szeroką gamę ćwiczeń i nie wyobrażamy sobie, aby bez niej można było stworzyć system treningu siłowego w domu. Twoje Funkcjonalne Ramiona Treningowe zapewniają ćwiczenia, które dotyczą codziennego życia. Możesz trenować specjalnie dla uprawiania ulubionego sportu czy innej aktywności fizycznej lub zadań, które pomogą ci przetrwać cały dzień. Zachęcamy do bycia pomysłowym dzięki swoim ramionom treningowym. Możesz łatwo wymyślać unikalne ruchy. Po prostu bądź ostrożny, aby zawsze kontrolować i pracować nad zrównoważeniem swojego ciała.

OGÓLNE WYTYCZNE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Istnieje wiele teorii dotyczących odpowiedniej liczby powtórzeń i zestawów powtórzeń zalecanych dla każdego konkretnego ćwiczenia. W rzeczywistości wszyscy jesteśmy wyjątkowymi osobami i to, co może być skuteczne dla jednej osoby, może nie być tak skuteczne dla innej osoby. Twoje uwarunkowania genetyczne, cele i dostępny czas są specyficzne dla Ciebie. Oprócz czytania tej książki zalecamy konsultacje z profesjonalistami fitness, takimi jak certyfikowany trener osobisty i lokalny sprzedawca fitness.

Ludzkie ciało ma potężne zdolności adaptacyjne. Może szybko dostosować się do rutynowych naprężeń mięśni. Dlatego intensywność i różnorodność są istotnymi elementami regularnego treningu siłowego. Intensywność jest ważniejsza niż określona liczba powtórzeń lub zestawów powtórzeń. Ilość naprężeń grupy mięśni jest wprost proporcjonalna do ilości zwiększonej siły / wzrostu. Innymi słowy, im więcej wysiłku włożycie w trening, tym lepsze wyniki powinniście uzyskać! Zalecana jest również okresowa zmiana pozycji. Twoje ciało przyzwyczai się do rutyny. Różnorodność zwiększy Twoje wyniki!

Pamiętaj, aby zacząć spokojnie i stopniowo zwiększać całkowity czas i liczbę powtórzeń. Przesadzenie na początku może powodować niepotrzebne bóle mięśni. Jeśli kiedykolwiek poczujesz nadmierny lub nienaturalny ból, natychmiast przerwij! Przed kontynuowaniem określ, co jest nie tak. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości.

Ogólnie rzecz biorąc, dla maksymalnego budowania mięśni zalecamy 6-12 powtórzeń po 2-3 serie na ćwiczenie. Do treningu wytrzymałościowego zalecamy 12-20 powtórzeń i 2-3 serie na ćwiczenie.



Klata



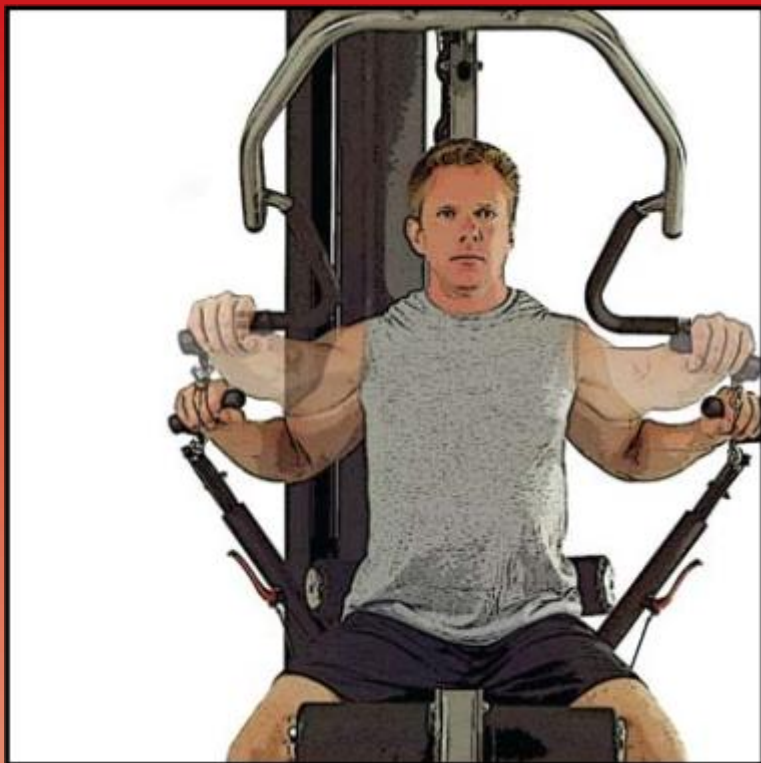
Wyciskanie



Ustaw oparcie siedzenia w pozycji pionowej. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskowe były równe z twoją klatką piersiową. Uchwyty do wyciskania powinny być dopasowane do wygodnego rozciągania, nawet z przodu klatki piersiowej. Zbyt daleko odsuniętę do tyłu mogą spowodować nadmierne obciążenie ramion! Chwyć za uchwyty nachwytem i odepchnij je w kierunku od klatki piersiowej. Nie blokuj łokci. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty lub neutralnego chwytu. Zmiana chwytu podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



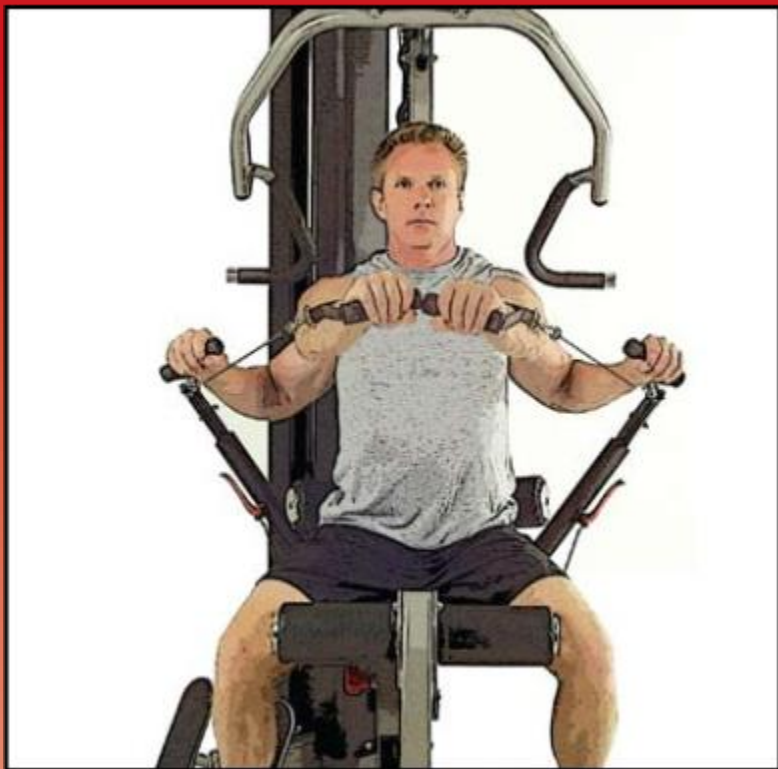
Wyciskanie linowe



Ustaw oparcie siedzenia w pozycji pionowej. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskowe były równe z twoją klatką piersiową. Usiądź prosto, chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń nadgarstki od klatki piersiowej. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo.

Mięśnie przeciwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



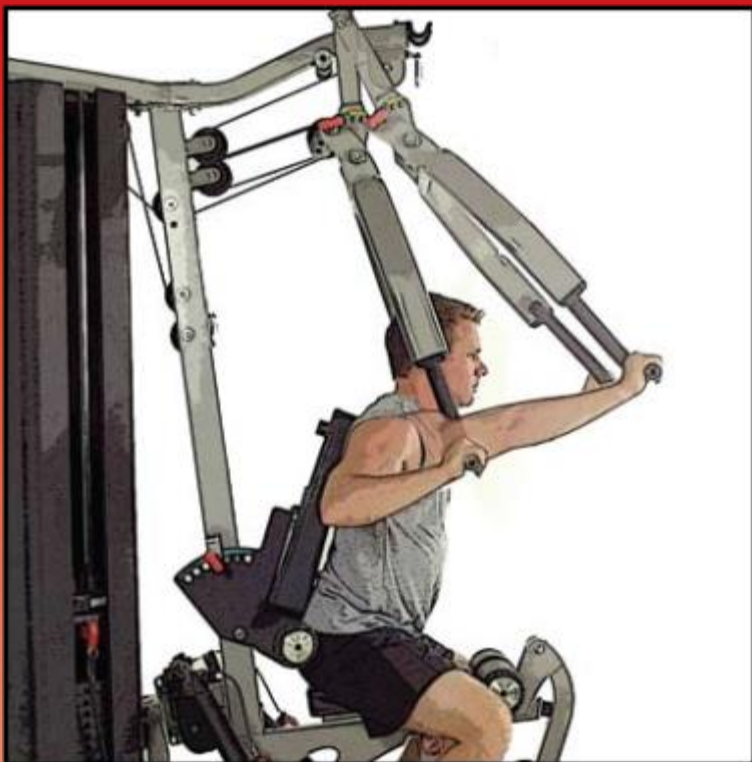
Wyciskanie zbieżne



Ćwiczenie to jest bardzo podobne do wyciskania linowego, ale ramiona zbiegają się do środka podczas wyciskania. Dopasuj oparcie siedzenia do pozycji pionowej, a ramiona treningowe do wysokości klatki piersiowej. Usiądź prosto, chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń nadgarstki od klatki piersiowej. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przeciwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Wyciskanie w pozycji pochylonej



Dopasuj oparcie siedzenia do jednego z otworów w pozycji POCHYLONEJ. Twój komfort określi dokładnie, który otwór wybrać. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskowe były równe z twoją klatką piersiową. Usiądź wygodnie, aby oparcie fotela zmusiło Cię do pochylenia się do przodu. Uchwyty do wyciskania powinny być dopasowane do wygodnego rozciągania, nawet z przodu klatki piersiowej. Zbyt daleko w tył może spowodować nadmierne obciążenie ramion! Chwyć za uchwyty nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej. Powróć powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty lub neutralnego chwytu. Zmiana chwytu podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przeciwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Wyciskanie linowe kątowe



Dopasuj oparcie siedzenia do pozycji pionowej, a funkcjonalne ramiona treningowe do wysokości klatki piersiowej. Chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń od klatki piersiowej, a następnie w górę pod kątem około 45 stopni. Nie blokuj łokci. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Wyciskanie kątowe zbieżne



Ćwiczenie to jest bardzo podobne do wyciskania linowego kąтового, ale ramiona zbiegają się do środka podczas wyciskania. Dopasuj oparcie siedzenia do pozycji pionowej, a ramiona treningowe do wysokości klatki piersiowej. Chwyć za uchwyty linowe nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej, pod kątem około 45 stopni, jednocześnie łącząc ręce. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).

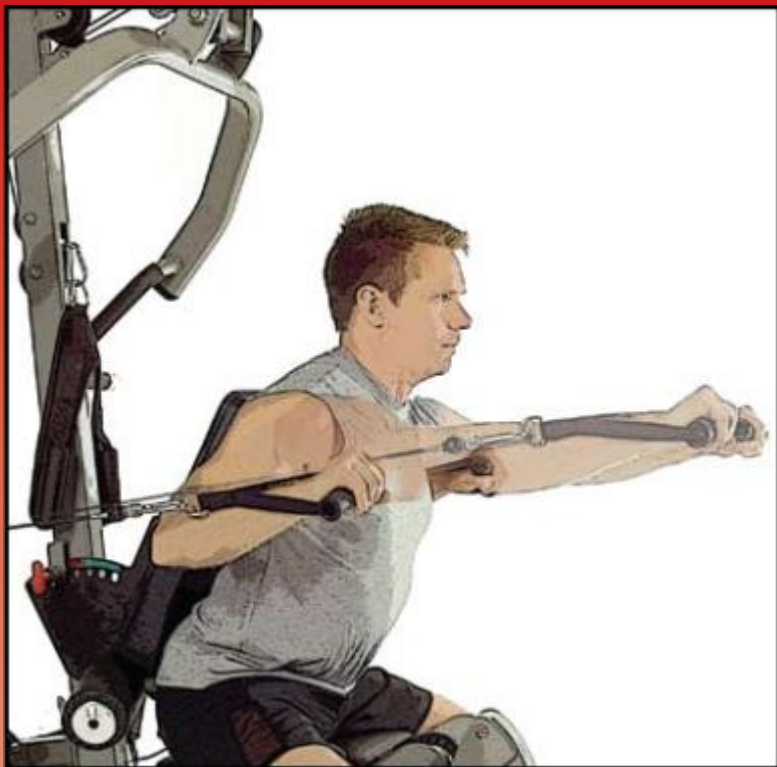


Wyciskanie w pozycji pochylonej do tyłu

Ustaw siedzenie z powrotem w pozycji POCHYŁONEJ. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskowe były równe z twoją klatką piersiową. Usiądź z przodu siedzenia i odchyl się do tyłu. Uchwyty do wyciskania powinny być dopasowane do wygodnego rozciągania, nawet z przodu klatki piersiowej. Zbyt daleko w tył może spowodować nadmierne obciążenie ramion! Chwyć za uchwyty nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej. Nie blokuj łokci. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty lub neutralnego chwytu. Zmiana chwytu podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).

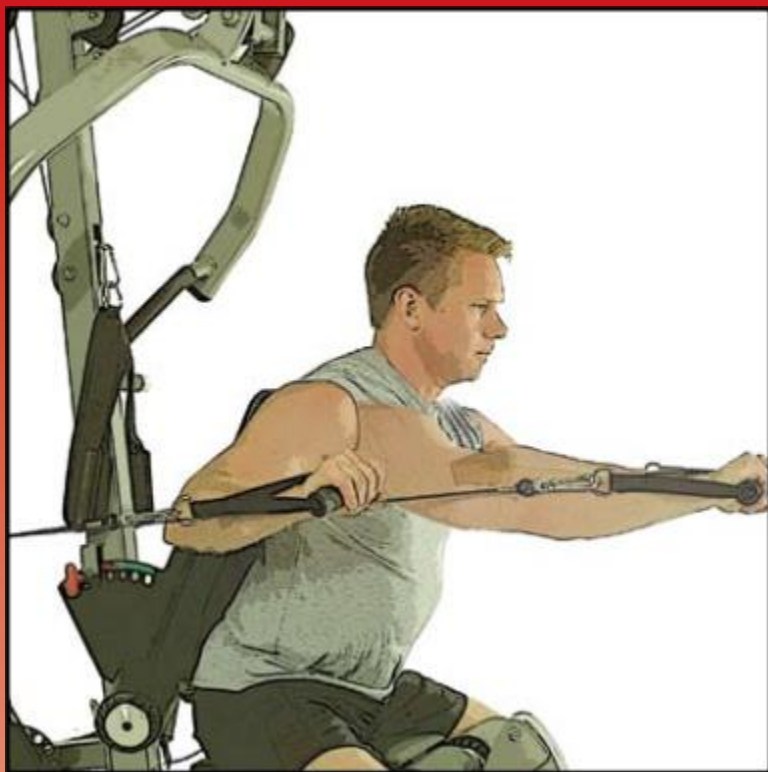


Wyciskanie linowe w pozycji pochylonej

Dopasuj oparcie siedzenia do jednego z otworów w pozycji POCHYLONEJ. Twój komfort określi dokładnie, który otwór wybrać. Dostosuj funkcjonalne ramiona treningowe do wysokości klatki piersiowej. Usiądź wygodnie, aby oparcie fotela zmusiło go do pochylenia się do przodu. Chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej, równoległe do podłogi. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).

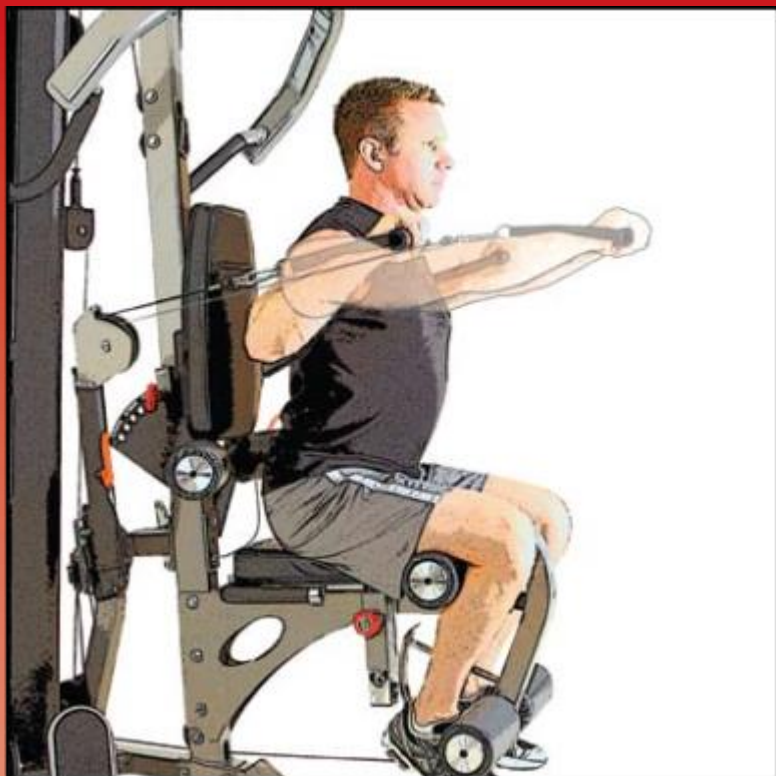


Wyciskanie zbieżne w pozycji pochylonej

To ćwiczenie jest bardzo podobne do wyciskania linowego w pozycji pochylonej, ale ramiona zbiegają się do środka podczas wyciskania. Dopasuj oparcie siedzenia do jednego z otworów w pozycji POCHYLONEJ. Twój komfort określi dokładnie, który otwór wybrać. Dopasuj ramiona treningowe do wysokości klatki piersiowej. Usiądź wygodnie w fotelu, aby oparcie fotela zmusiło Cię do pochylenia się do przodu. Chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej, równoległe do podłogi, zbliżając się do środka. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przeciwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Wyciskanie samostabilizujące



To ćwiczenie jest skierowane na mięśnie klatki piersiowej, ale ponieważ odbywa się bez oparcia, mięśnie stabilizujące kręgosłup są również zaangażowane. Musisz użyć znacznie mniejszej siły niż podczas standardowych ćwiczeń na wyciskaniu. Dopasuj oparcie siedzenia do pozycji pionowej, a ramiona do ćwiczeń do wysokości klatki piersiowej. Usiądź wygodnie na siedzeniu, bez oparcia. Chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem i odsuń je od klatki piersiowej. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość ramion treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Cable Pec Fly



Dopasuj oparcie siedzenia do jednego z otworów w pozycji pochylonej. Dopasuj ramiona treningowe do ich najszerzej pozycji. Usiądź wygodnie na siedzeniu i odchyl się do tyłu urządzenia. Chwyć za uchwyty neutralnym uściskiem i połącz ręce kolistymi ruchami. Powrót powoli.

Wariacje: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki).



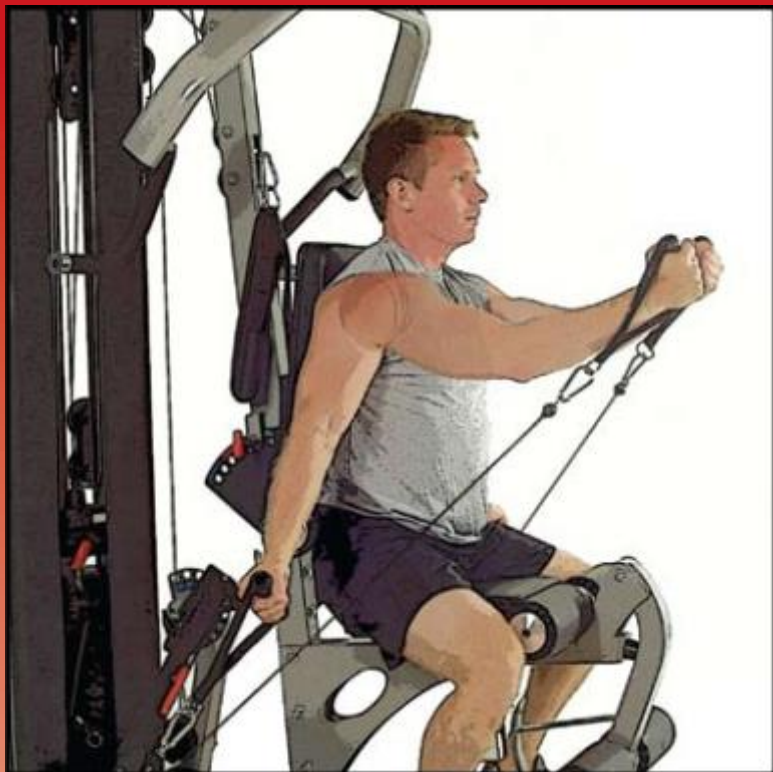
Cable Incline Fly



Ustaw oparcie siedzenia w pozycji pionowej. Dopasuj ramiona treningowe do ich najszerzej pozycji. Usiądź prosto na siedzeniu i złap za uchwyty neutralnym chwytem. Złącz ręce razem i unieś w górę ruchem okrężnym. Powrót powoli.

Wariacje: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki).



Cable Low Fly



Ustaw oparcie w pozycji pionowej. Dopasuj ramiona treningowe do niskiego położenia, do otworów 4, 5 lub 6. Usiądź prosto na siedzeniu i złap za uchwyty. Podnieś ramiona razem do wysokości klatki piersiowej. Powróć powoli.

Wariacje: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przećwiczone: piersiowe większe i mniejsze (klatka piersiowa), przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).

A high-contrast, black and white photograph of a person's torso and arm. The image is partially obscured by a dark horizontal band across the upper portion. The visible parts show the person's midsection, including the navel, and their right arm bent at the elbow. The lighting is dramatic, with deep shadows and bright highlights.

Barki



Shoulder Press



Dopasuj oparcie siedzenia do jednego z otworów w pozycji RAMIONA. Twój osobisty komfort określi, który otwór wybrać. Dopasuj ramię do jednego z otworów w pozycji RAMIONA. Na koniec wyreguluj siedzisko tak, aby uchwyty ramion treningowych znajdowały się na wysokości ramion. Usiądź wygodnie w fotelu, aby oparcie fotela zmusiło Cię do pochylenia się do przodu. Chodzi o to, aby wyrównać ciało ze ścieżką ruchu ramienia treningowego, tak, że faktycznie popychasz uchwyty nad głową. Chwyć za uchwyty nachwytem i odepchnij je od barków. Nie blokuj łokci. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Cable Shoulder Press



Dopasuj oparcie siedzenia do najbardziej pionowej pozycji. Dopasuj ramiona treningowe do pozycji pionowej. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskarki linowej były na poziomie ramion. Chwyć za uchwyty nachwytem i wypchnij ramiona nad głowę. Nie blokuj łokci. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość Funkcjonalnych Ramion Treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo (jedną ręką jednocześnie).

Mięśnie przeciwiczone: przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



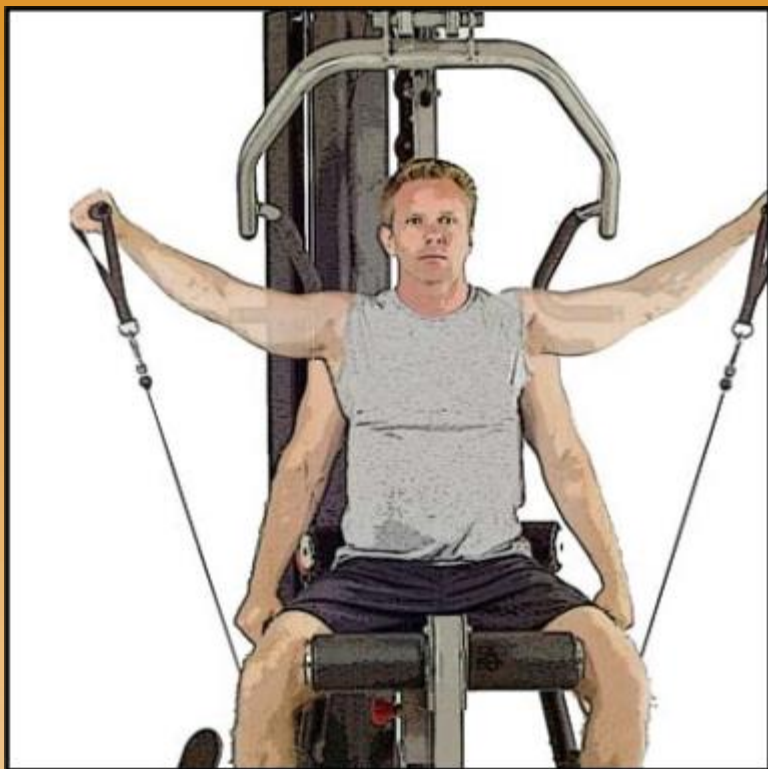
Converging Shoulder Press



Ćwiczenie to jest bardzo podobne do Cable Shoulder Press, z wyjątkiem tego, że podczas ruchu zbliżasz ramiona do siebie. Dopasuj oparcie siedzenia do najbardziej pionowej pozycji. Dopasuj ramiona treningowe do pozycji pionowej. Wyreguluj siedzenie tak, aby uchwyty wyciskarki linowej były na poziomie ramion. Chwyć za uchwyty nachwytem i wypchnij ramiona nad głowę. Opuść powoli.

Wariacje: Użyj neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki (jak do ciosu karate). Możesz także zmieniać szerokość ramion treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej.

Mięśnie przeciwiczone: przednie naramienne (barki), triceps (tył ramienia).



Cable Lateral Raise



Dopasuj ramiona treningowe do niskiej pozycji, na szerokość barków. Usiądź prosto na siedzeniu i złap za uchwyty wyciskarki linowej neutralnym chwytem. Trzymając ręce prosto, podnieś ręce na zewnątrz i do góry. Opuść powoli.

Wariacje: Złap uchwyt podchwytem. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na liny, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki).



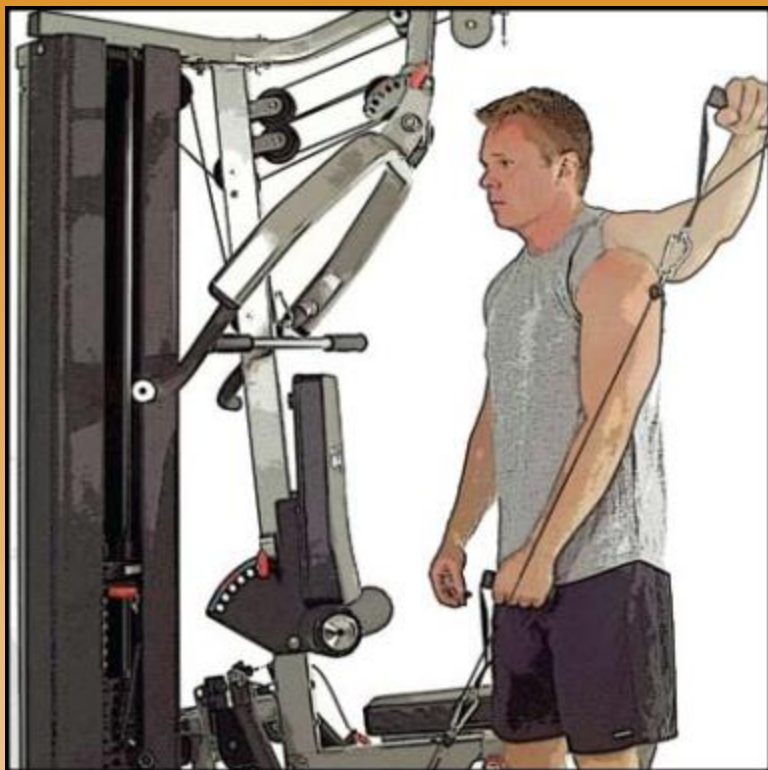
Cable Front Raise



Dopasuj ramiona treningowe do najniższej pozycji, na szerokość barków. Usiądź prosto na siedzeniu i chwyć za uchwyty wyciskarki linowej nachwytem. Trzymając ręce prosto, podnieś ręce do przodu i do góry. Opuść powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty lub neutralnego chwytu. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na wyciskarkę linową, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki).

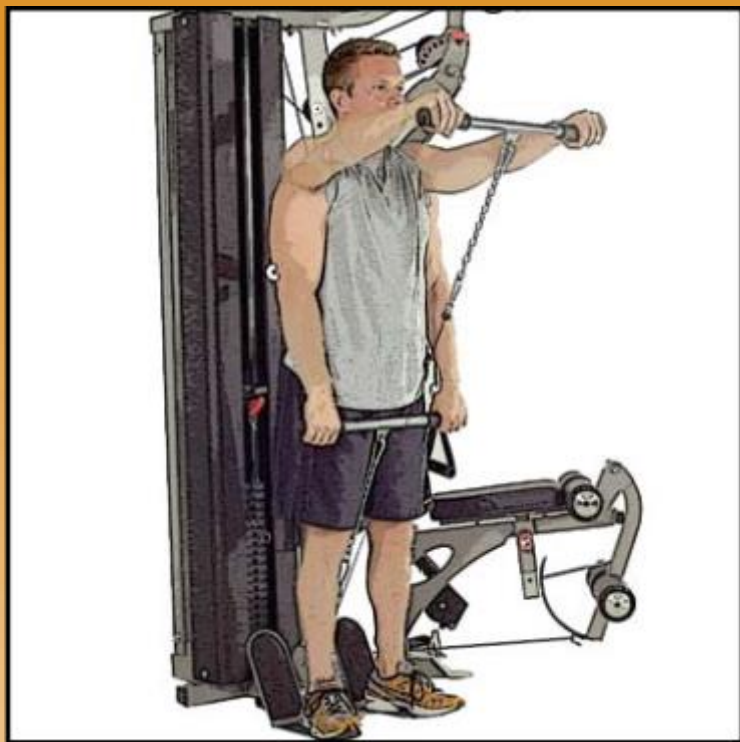


Standing Cable Lateral Raise



Ustaw jedno ramię treningowe w niskiej pozycji. Stań obok ramienia do ćwiczeń i chwyć uchwyt nachwytem. Trzymając rękę prosto, podnieś rękę na zewnątrz i do góry. Opuść powoli.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki).



Standing Front Raise



W tym ćwiczeniu ważne jest użycie dostarczonej długości łańcucha. W przeciwnym razie stos obciążników może uderzyć i uszkodzić koło pasowe. Przymocuj łańcuch do dolnego koła pasowego (w niektórych modelach może to być dźwignia z przodu nogi), a następnie przymocuj prosty pręt do końca łańcucha. Stań naprzeciwko maszyny, okraciem na łańcuch. Trzymając ręce prosto, podnieś poprzeczkę do przodu i do góry, do wysokości klatki piersiowej. Opuść powoli.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki).



Upright Row



W tym ćwiczeniu ważne jest użycie dostarczonej długości łańcucha. W przeciwnym razie stos obciążników może łatwo uszkodzić koło pasowe. Przymocuj łańcuch do dolnego koła pasowego (w niektórych modelach może to być dźwignia z przodu nogi), a następnie przymocuj prosty pręt do końca łańcucha. Stań twarzą do urządzenia, blisko dolnego koła pasowego. W pozycji początkowej łańcuch powinien być naciągnięty i stanowić przedłużenie wyprostowanych rąk. Pociągnij pręt w górę do poziomu ramion. Opuść powoli.

Mięśnie przeciwiczone: przednie naramienne (barki), czworoboczny (górna część pleców).

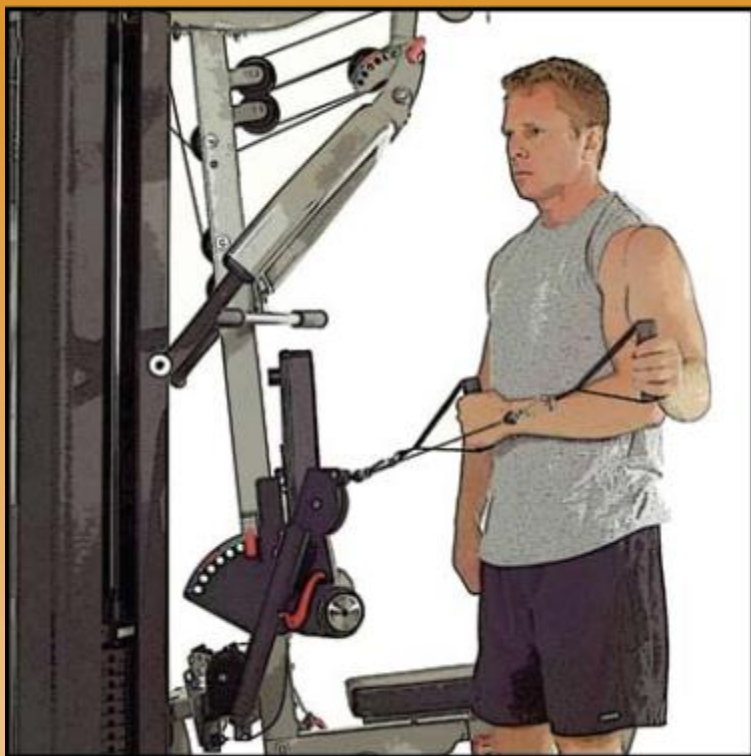


Shrugs



Przymocuj pręt prosty do dolnego koła pasowego (w niektórych modelach może to być dźwignia z przodu nogi). Stań na płycie podstawy i przytrzymaj drążek na wyprostowanych rękach. „Wzruszaj ramionami” do góry i do tyłu. Opuść powoli.

Mięśnie przeciwiczone: przednie naramienne (barki), czworoboczny (górna część pleców).

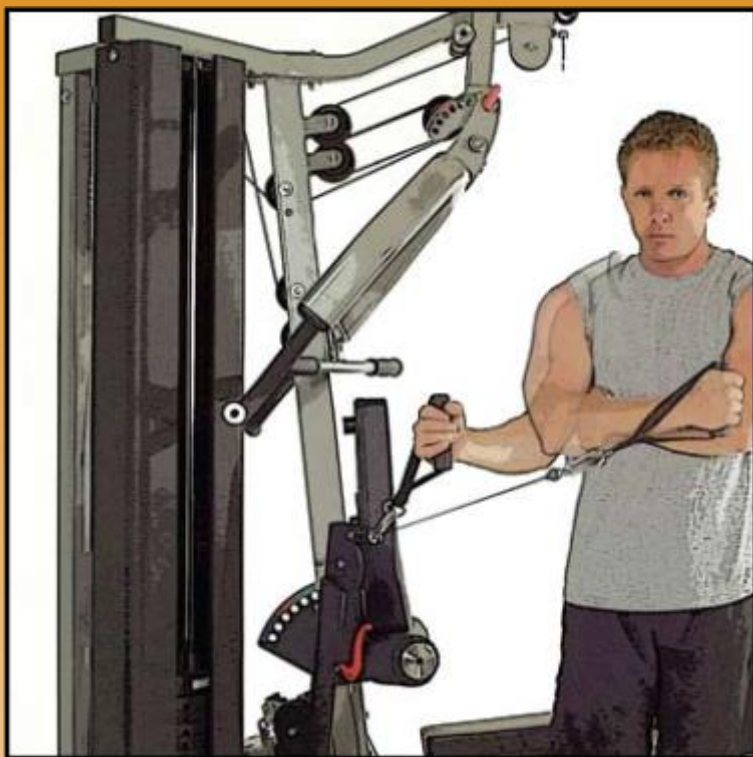


External Rotator



Stań obok urządzenia i ustaw ramię treningowe na wysokości łokcia. Dla niektórych ćwiczenie to jest wygodniejsze, jeśli podłóżysz zwinięty ręcznik pod ramię. Chwyć za uchwyt, używając neutralnego chwytu, swoim zewnętrznym ramieniem. Obróć ramię, jakbyś otwierał drzwi, z dala od brzucha. Powróć powoli.

Mięśnie przećwiczone: tylne naramienne (barki), pas rotacyjny barku (grupa mięśni).



Internal Rotator

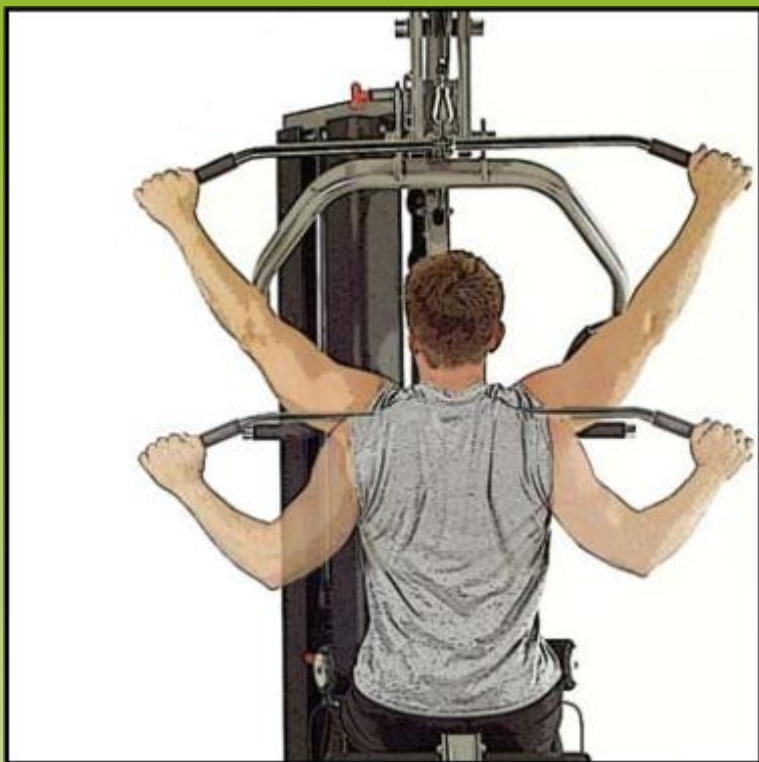


Stań obok urządzenia i ustaw ramię treningowe na wysokości łokcia. Dla niektórych ćwiczenie to jest wygodniejsze, jeśli podłożysz zwinięty ręcznik pod ramię. Chwyć za uchwyt, używając neutralnego chwytu, swoim wewnętrznym ramieniem. Obróć ramię, jakbyś zamykał drzwi, w kierunku brzucha. Powróć powoli.

Mięśnie przećwiczone: przednie naramienne (barki), pas rotacyjny barku (grupa mięśni).



Plecy



Lat Pull Down



Ustaw siedzenie w najniższej pozycji. Przymocuj gryf zaczepowy do górnego koła pasowego. Usiądź twarzą do urządzenia i zablokuj kolana pod ochraniaczami na kolana. Chwyć drążek szeroko za pomocą nachwytu. Trzymaj górną część ciała nieruchomo i pociągnij prosto w dół do górnej klatki piersiowej. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty. Chwyć gryf wąskim chwytem. Możesz wykonać to ćwiczenie po jednym ramieniu na raz, używając pojedynczego uchwytu zamiast długiego gryfu.

Mięśnie przećwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), Biceps (przód ramienia).



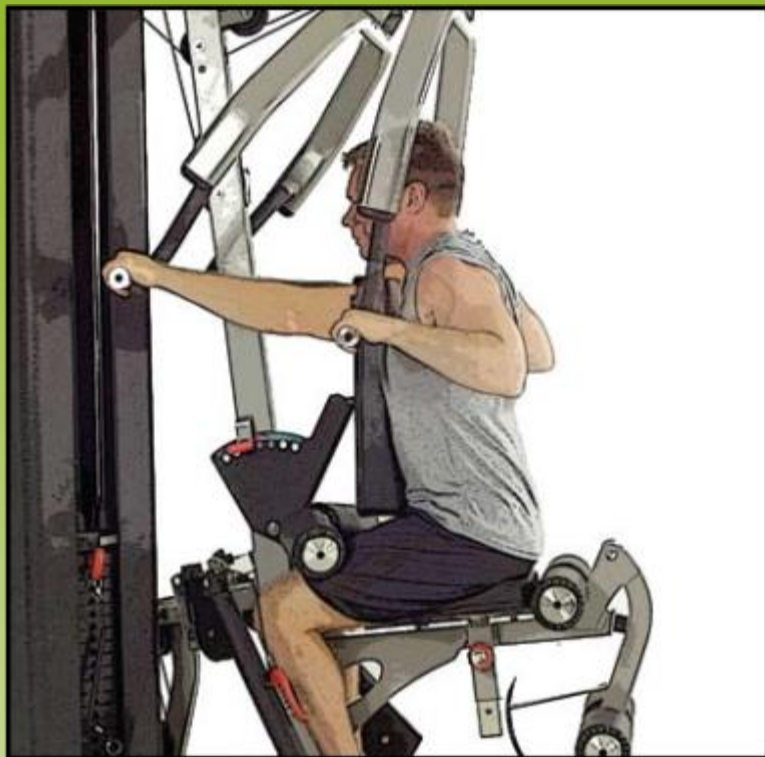
Low Cable Row



Przymocuj prosty pręt do dolnego koła pasowego. Usiądź na podłodze przodem w stronę dolnego koła pasowego, stopy na stopce (przy podkładkach przedłużających nogi do GXP). Trzymaj górną część tułowia nieruchomo i pociągnij pręt prosto do brzucha. Ściśnij razem łopatki. Powróć powoli.

Wariacje: Użyj podchwytu. Użyj szerokiego chwytu i długiego gryfu. Zamocuj dwa pojedyncze uchwyty, aby uzyskać wąski, neutralny chwyt.

Mięśnie przeciwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), tylne naramienne (barki), Biceps (przód ramienia).



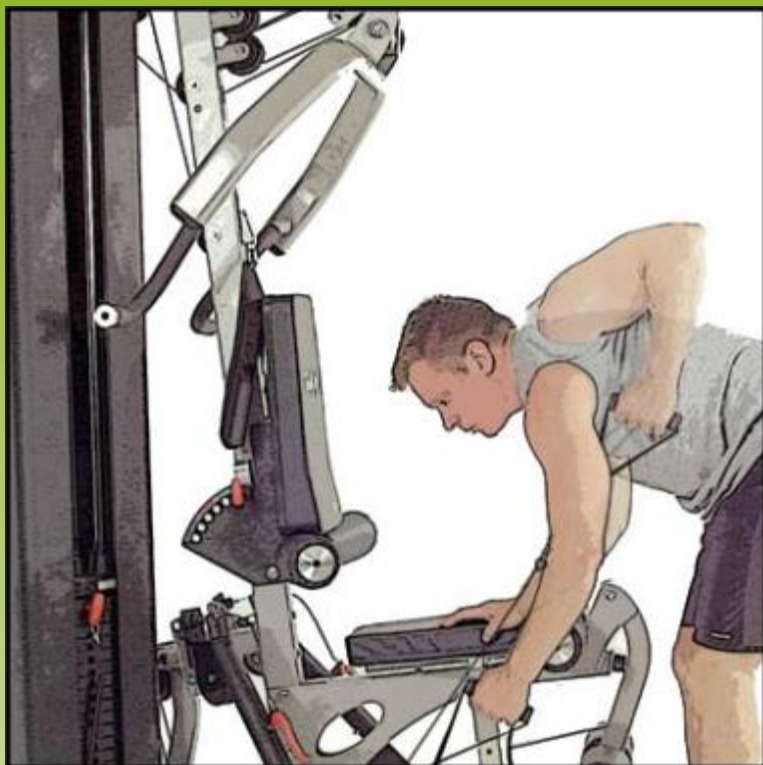
Mid Row



Ustaw ramię treningowe w najdalszym tylnym położeniu. Wyreguluj siedzisko tak, aby uchwyty ramienia były wyrównane z Twoimi ramionami. Wyreguluj oparcie siedzenia na zewnątrz tak daleko, jak to możliwe, tak aby uchwyty znajdowały się na długości ramion. Chwyć za uchwyty nachwytem i pociągnij jak najdalej. Ściśnij razem łopatki. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty.

Mięśnie przeciwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), tylne naramienne (barki), Biceps (przód ramienia).

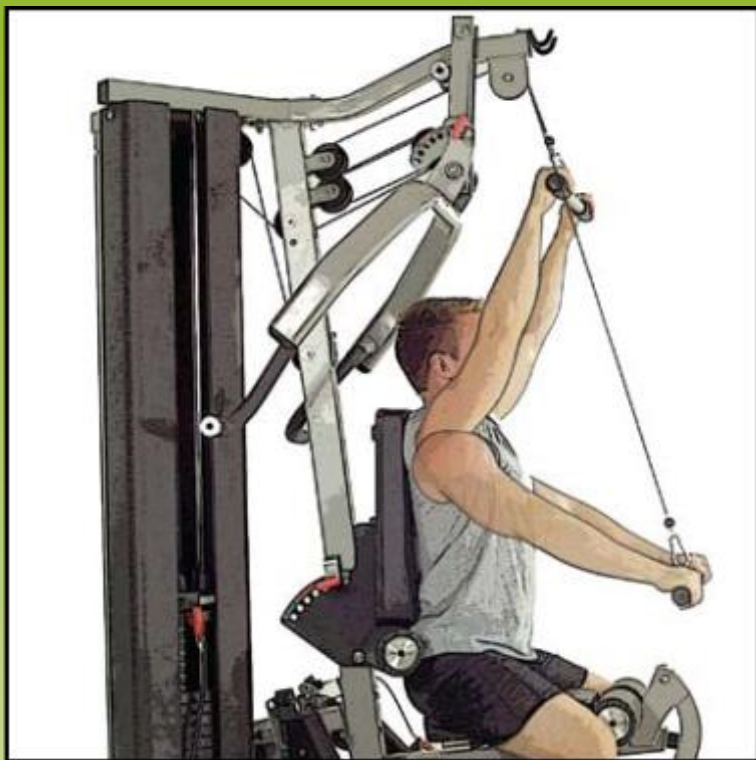


One Arm Row



Dopasuj jedno ramię treningowe do najniższej pozycji. Odsuń się na bok od maszyny skierowanej w stronę Funkcjonalnego Ramienia Treningowego i zegnij w talii, trzymając się podpórki pod siedzenie. Chwyć pojedynczy uchwyt neutralnym chwytem i pociągnij do środka. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), tylne naramienne (barki), Biceps (przód ramienia).



Front Lat Pullover



Chociaż zdjęcie tego nie pokazuje, może być konieczne użycie dostarczonego łańcucha w tym ćwiczeniu. W przeciwnym razie stos obciążników może łatwo uderzyć i uszkodzić koło pasowe. Przymocuj łańcuch do górnego koła pasowego, a następnie przymocuj prosty pręt do końca łańcucha. Chwyć prosty pręt nachwytem. Trzymaj ręce prosto i opuszczaj. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwytu.

Mięśnie przećwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), Biceps (przód ramienia).



Seated Cable Mid Row



Dołącz prosty pręt do środkowego koła pasowego. Usiądź twarzą do urządzenia i odchyl się lekko do tyłu. Chwyć drążek za uchwyt nachwytem i pociągnij jak najdalej. Powrót powoli. Trzymaj górną część tułowia nieruchomo!

Wariacje: Użyj podchwytu.

Mięśnie przećwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), Biceps (przód ramienia).



Self Stabilizing Mid Row

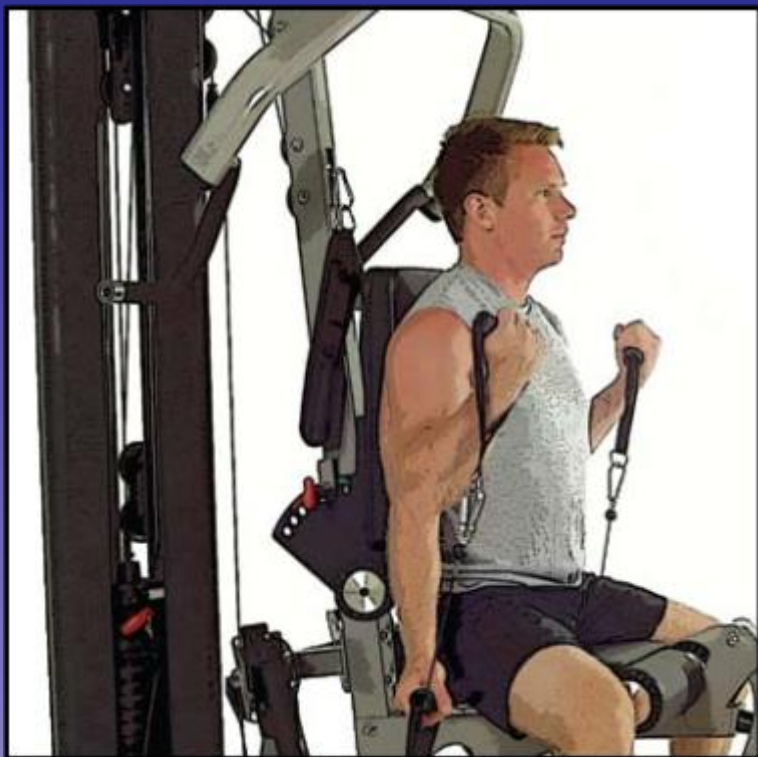


Dołącz prosty pręt do środkowego koła pasowego. Stań przed maszyną i chwyć prosty pręt nachwytem. Wyciągnij pręt tak daleko jak to możliwe. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty.

Mięśnie przećwiczone: Latissimus Dorsi (środkowe plecy), Rhomboideus (górna część pleców), Trapezius (górna część pleców), tylne naramienne (barki), Biceps (przód ramienia).

Ramiona



Cable Arm Curl



Wyreguluj oparcie siedzenia do pozycji pionowej, a ramiona treningowe do najniższej pozycji. Usiądź prosto na siedzeniu i chwyć za uchwyty podchwytem. Staraj się, aby Twoje ramiona były nieruchome podczas zginania łokci, używając mięśni bicepsów. Opuść powoli.

Wariacje: Użyj nachwytu, neutralnego chwytu, a nawet skręć nadgarstki. Możesz także zmieniać szerokość ramion treningowych. Zmiana chwytu i szerokości podkreśla różne obszary grupy mięśniowej. Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń zorientowanych na wyćiskarkę linową, ćwiczenie to można wykonywać pojedynczo.

Mięśnie przećwiczone: Biceps (przód ramienia), Brachioradials (przedramienne).

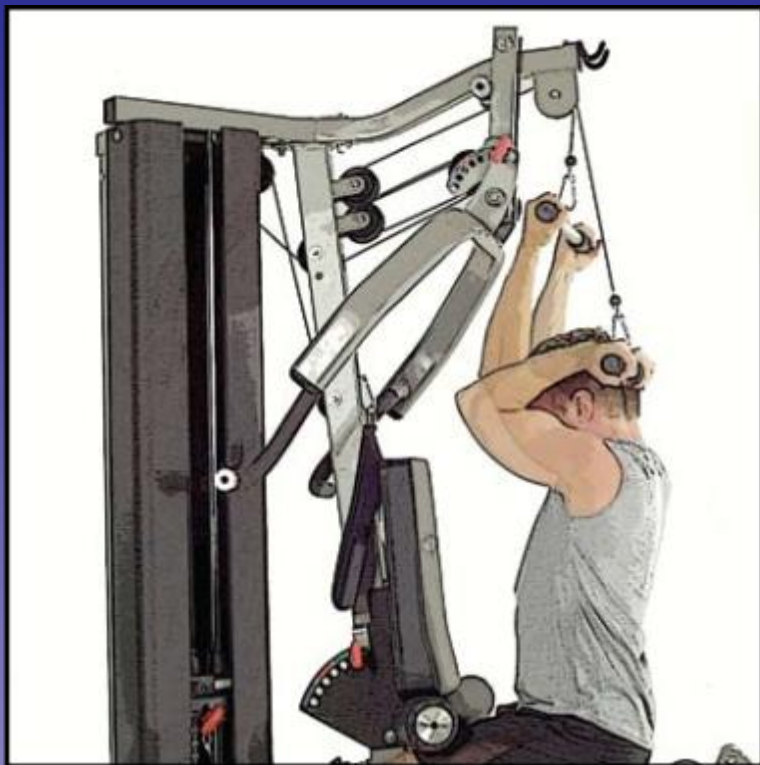


Standing Bar Curl

W tym ćwiczeniu ważne jest użycie dostarczonego łańcucha. W przeciwnym razie stos obciążników może łatwo podciągnąć za wysoko i uszkodzić koło pasowe. Przymocuj łańcuch do dolnego koła pasowego (w niektórych modelach może to być z przodu dźwigni przedłużającej nogi), a następnie przymocuj pręt prosty do końca łańcucha. Stań przed dolnym kołem pasowym z prostym prętem na długości ramion. Staraj się, aby Twoje ramiona były nieruchome, gdy zginasz łokcie w górę, używając mięśni bicepsów. Opuść powoli. UWAGA: Można użyć stacjonarnego dolnego koła pasowego lub koła pasowego ramion treningowych. Stosunek wagowy stacjonarnego dolnego koła pasowego wynosi 1:1 (przyrosty o 5 kg do 100 kg). Stosunek masy dla koła pasowego ramion treningowych wynosi 0,5:1 (przyrosty o 2,5 do 50 kg).

Wariacje: Użyj nachwytu.

Mięśnie przećwiczone: Biceps (przód ramienia), Brachioradials (przedramienne).

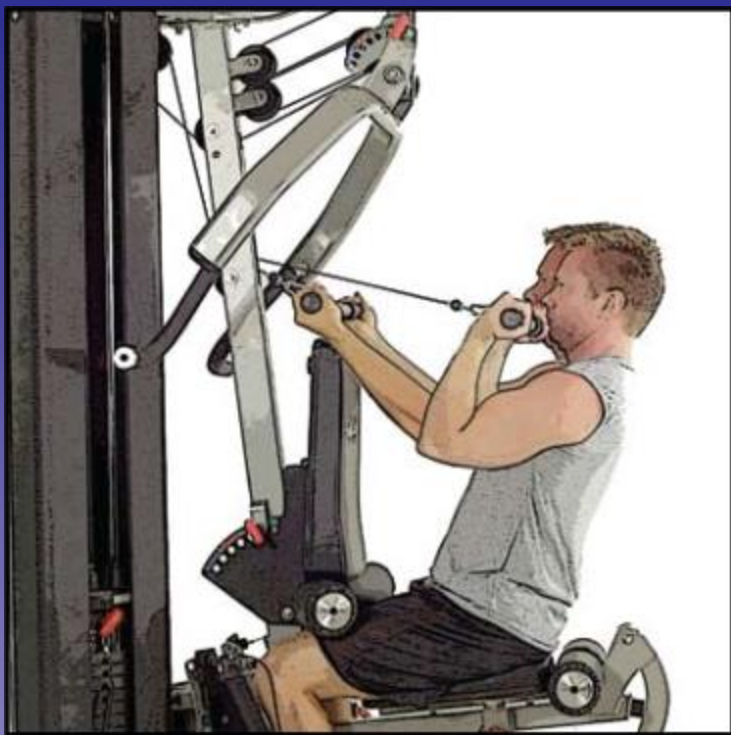


Overhead Biceps Curl



Przymocuj prosty pręt do górnego koła pasowego. Usiądź twarzą do urządzenia i zablokuj kolana pod ochraniaczami na kolana. Chwyć prosty pręt podchwytem. Skoncentruj się na utrzymaniu ramienia nieruchomo podczas zginania łokcia za głową. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: Biceps (przód ramienia), Brachioradials (przedramienne).



Arm Curl From Mid Pulley



Usiądź naprzeciwko urządzenia. Używając prostego pręta pociągnij od środkowego koła pasowego w kierunku twarzy, jednocześnie pochylając się do tyłu.



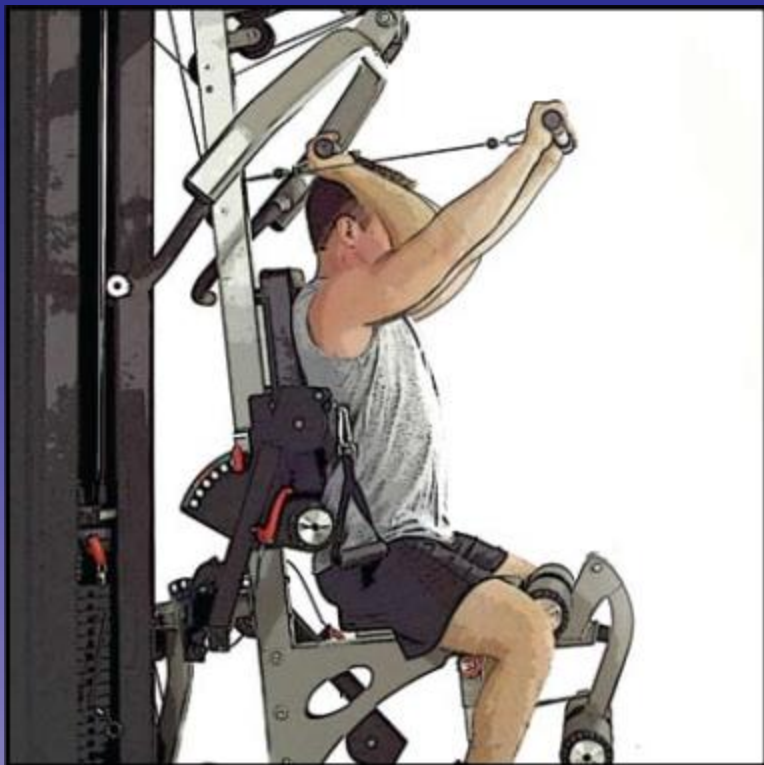
Triceps Pushdown



W tym ćwiczeniu ważne jest użycie dostarczonego łańcucha. W przeciwnym razie stos obciążników może łatwo „wyskoczyć” i uszkodzić koło pasowe. Przymocuj łańcuch do górnego koła pasowego, a następnie przymocuj prosty pręt do końca łańcucha. Stań przed górnym kołem i złap za prosty uchwyt nachwytem. Pociągnij pręt w dół do punktu, w którym możesz zablokować łokcie po bokach. Ruch jest przeciwieństwem zginania ramienia; naciskaj w dół na pręt, prostując łokcie. Powróć powoli. Użyj pełnego zakresu ruchu.

Wariacje: Użyj podchwyty. Możesz wykonać to ćwiczenie po jednym ramieniu na raz, używając pojedynczego uchwytu zamiast prostego pręta.

Mięśnie przećwiczone: Biceps (przód ramienia), Brachioradials (przedramienne).



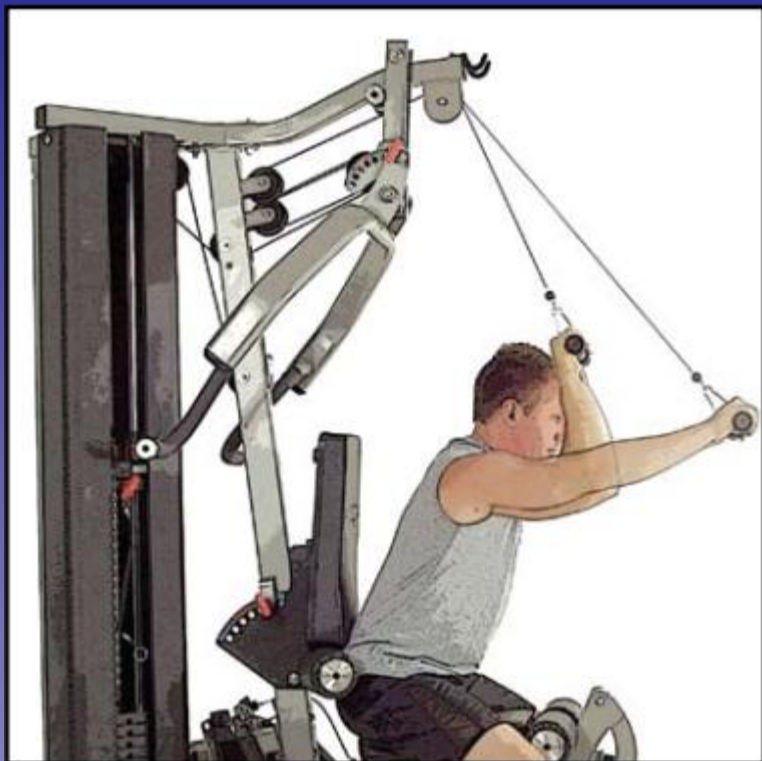
Triceps Extension



Dołącz prosty pręt do środkowego koła pasowego. Usiądź prosto na siedzeniu i złap za prosty uchwyt nachwytem. Staraj się trzymać ramię w pozycji poziomej, jednocześnie prostując rękę w łokciu. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty. Możesz wykonać to ćwiczenie po jednym ramieniu na raz, używając pojedynczego uchwytu zamiast prostego pręta.

Mięśnie przećwiczone: Triceps (tył ramienia), Brachioradials (przedramienne).



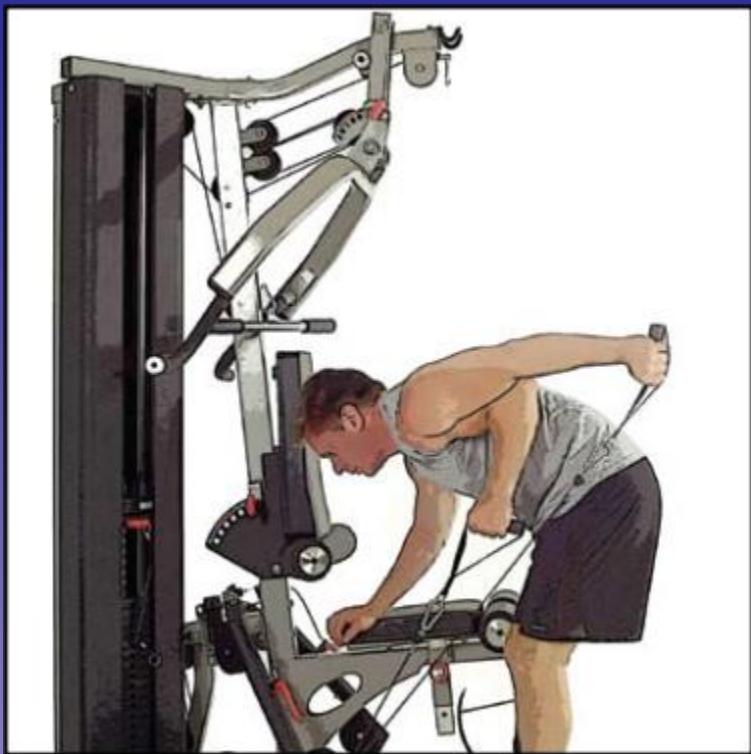
Triceps Extension From High Pulley



Dołącz prosty pręt do środkowego koła pasowego. Usiądź prosto w fotelu i złap za prosty uchwyt nachwytem. Staraj się trzymać ramię w pozycji poziomej, jednocześnie prostując rękę w łokciu. Powrót powoli.

Wariacje: Użyj podchwyty. Możesz wykonać to ćwiczenie po jednym ramieniu na raz, używając pojedynczego uchwytu zamiast prostego pręta.

Mięśnie przeciwiczone: Triceps (tył ramienia), Brachioradials (przedramienne).



Triceps Kickback

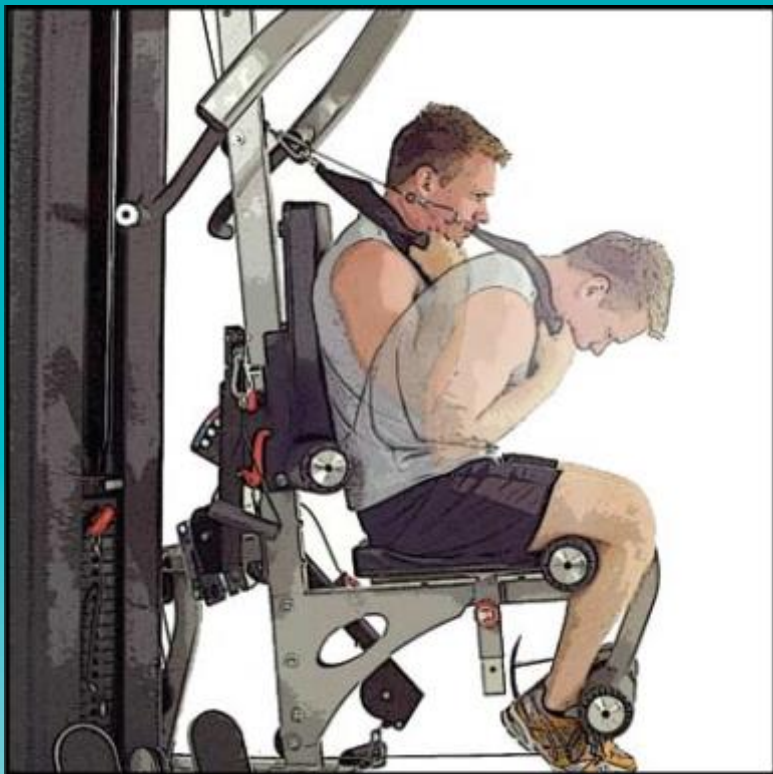


Przymocuj pojedynczy uchwyt do ramienia treningowego i ustaw go w niskiej pozycji. Stań obok urządzenia przed ramieniem treningowym. Zegnij się w pasie do poziomu. Chwyć pojedynczy uchwyt neutralnym chwytem. Spróbuj utrzymać ramię nieruchomo, równoległe do boku, jednocześnie prostując rękę w łokciu. Powrót powoli.

Wariacje: użyj podchwyty lub nachwyty.

Mięśnie przećwiczone: Triceps (tył ramienia), Brachioradials (przedramienne).

Kręgosłup



Ab Crunch



Ustaw siedzenie w najniższej pozycji, a oparcie w pozycji pionowej. Przymocuj pasek ab do końca liny znajdującej się za głową. Przełóż pasek na ramiona i przytrzymaj. Używaj mięśni brzucha do pochylania się do przodu i do dołu. Powrót powoli.

Mięśnie przeciwiczone: Abdominals (mięśnie brzucha).

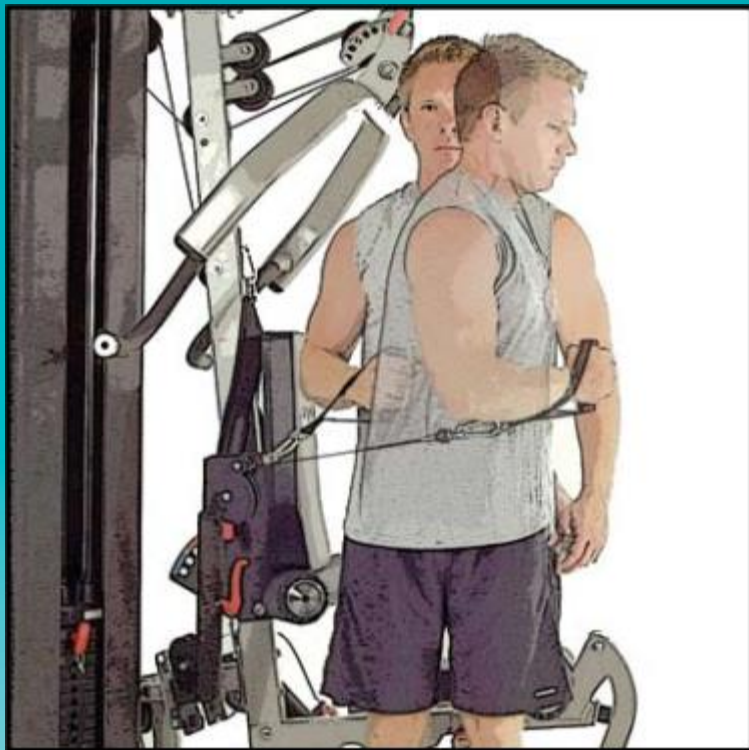


Reverse Crunch (Seated Knee Raise)



Usiądź na siedzeniu i chwyć za uchwyty lub boki siedzenia. Rozciągnij nogi do pozycji poziomej. Przyciągnij kolana do piersi. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: Abdominals (mięśnie brzucha).

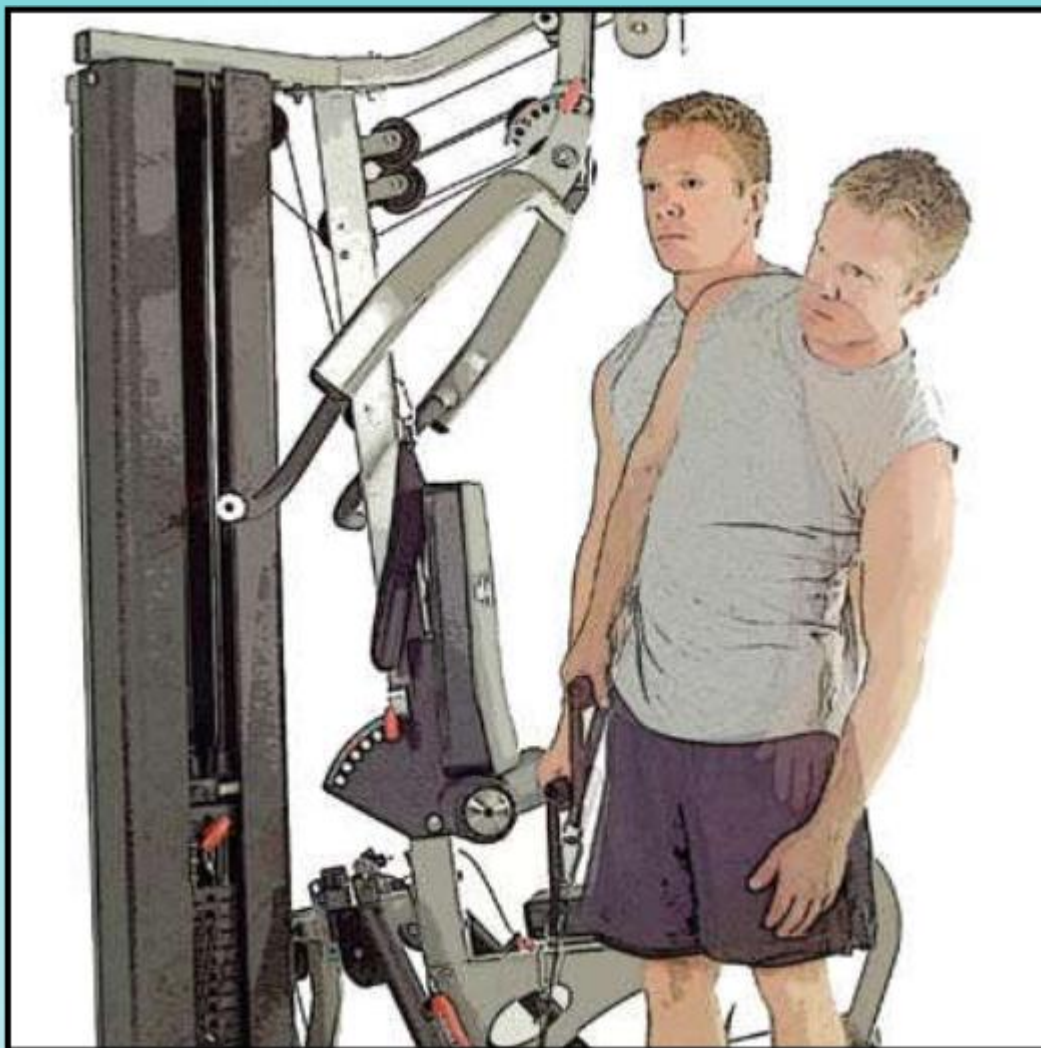


Oblique Twist



Dopasuj jedno ramię treningowe do najwyższej pozycji i odsuń się na bok. Chwyć uchwyt i pociągnij go w stronę brzucha. Przytrzymaj uchwyt nieruchomo. Zablokuj biodra na miejscu i przekręć górną część tułowia. Powróć powoli.

Mięśnie przećwiczone: Obliques (talia), Abdominals (mięśnie brzucha).



Side Bends

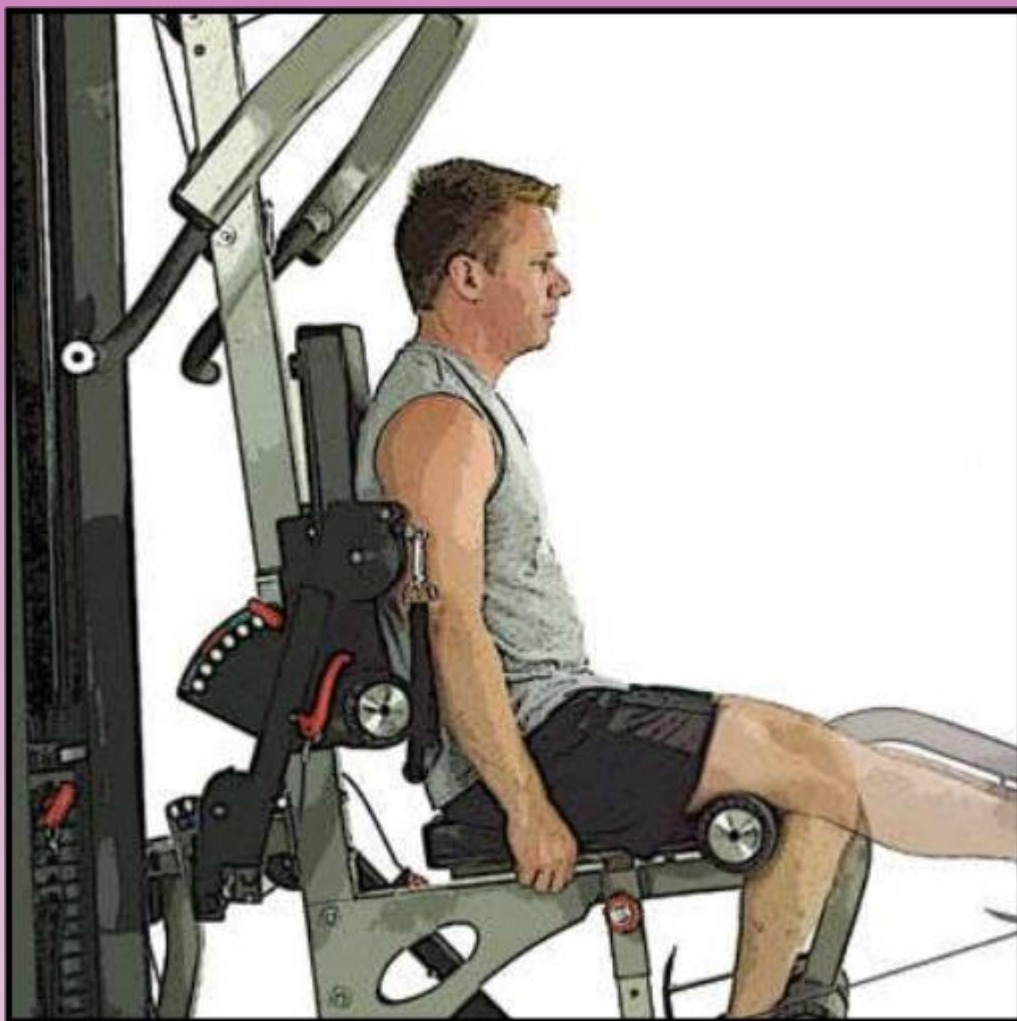


Dopasuj jedno ramię treningowe do najniższej pozycji I odsuń się na bok. Chwyć za uchwyt i trzymaj go nieruchomo z boku. Zblokuj biodra i zegnij górną część tułowia w przeciwną stronę. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: Obliques (talia), Abdominals (mięśnie brzucha).



Nogi



Leg Extension



Wyreguluj siedzenie i oparcie tak, aby podczas siedzenia kolana były ustawione w jednej linii z punktem obrotu ramienia dźwigni do nóg. Usiądź i zaczeep stopy za dolne podkładki rolkowe. Chwyć uchwyty lub boki siedzenia i wyprostuj nogi do w kolanach. Powrót powoli.

Wariacje: Jedna noga jednocześnie.

Mięśnie przeciwiczone: mięsień czworogłowy (przód uda).

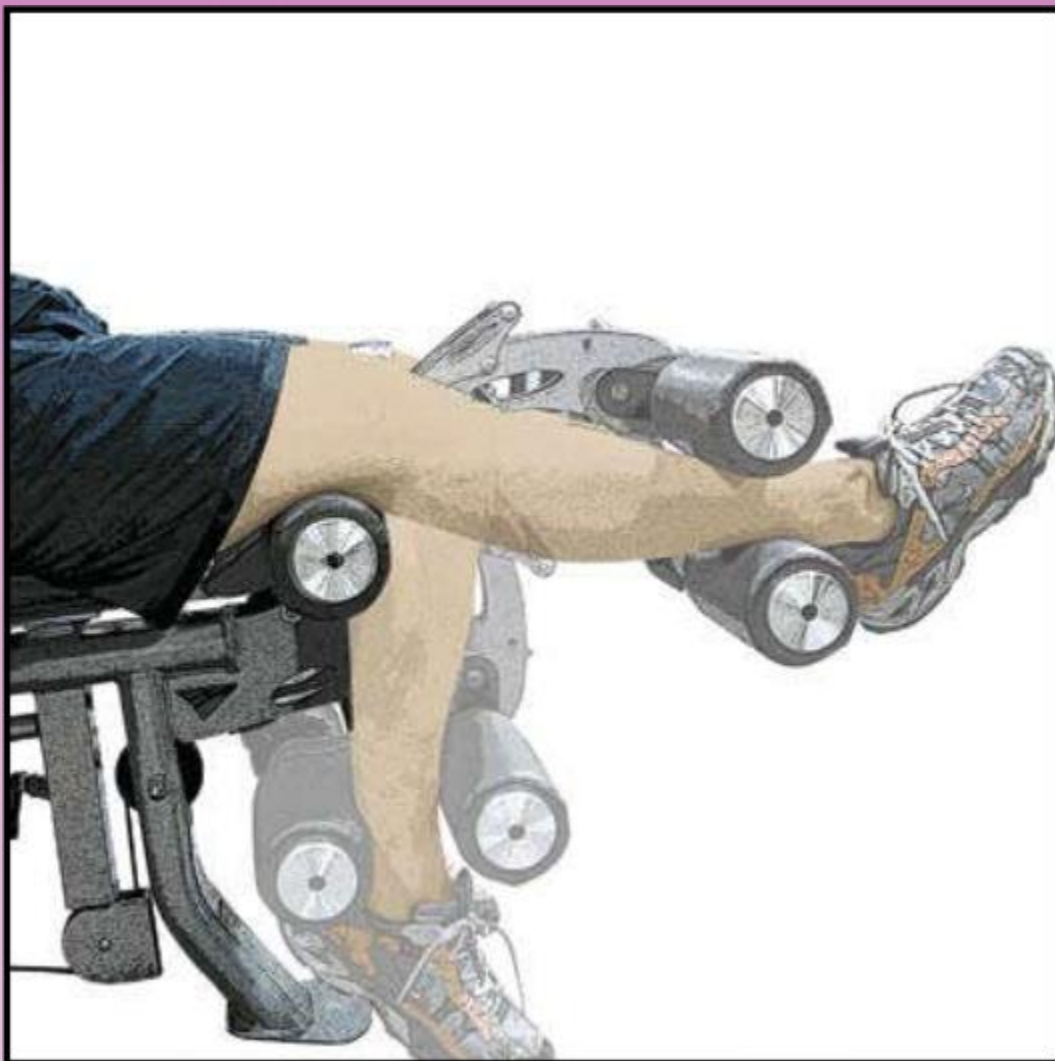


Standing Leg Curl

Stań twarzą do urządzenia. Wyreguluj siedzisko tak, aby połączone podkładki rolkowe znajdowały się powyżej kolana. Chwyć oparcie fotela lub ramię prasy, aby uzyskać stabilność. Ustaw kostki za dolnym zestawem podkładek rolkowych. Używając jednej nogi naraz, zginaj kolano do tyłu i do góry, tak jak to możliwe. Powrót powoli.

Wariacje: Jeśli zginasz palec u stopy, mięsień łydki jest mniej zaangażowany. Jeśli zginasz kostkę podczas zginania kolana, mięśnie łydki są bardziej zaangażowane.

Mięśnie przećwiczone: Hamstrings (mięśnie trójgłowe uda), Gastrocnemius (łydki).

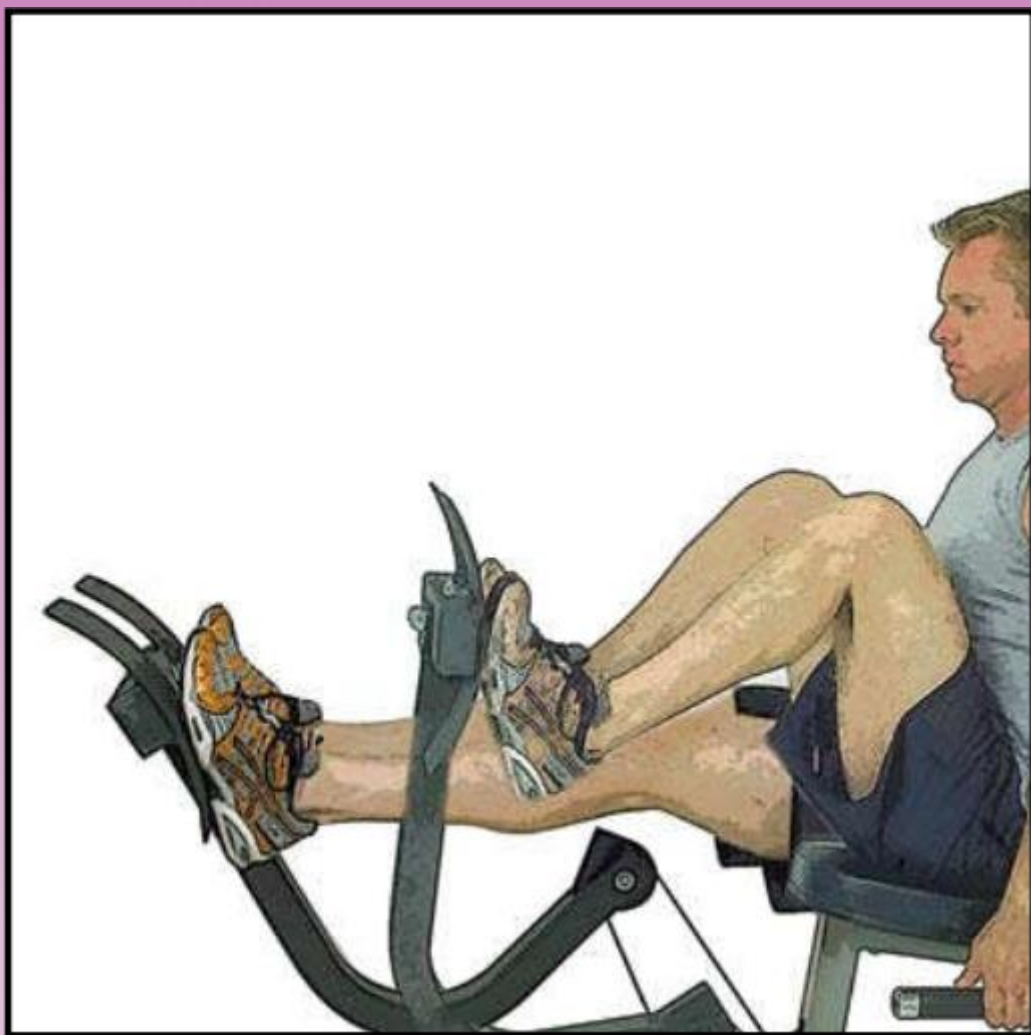


Seated Leg Curl

Uwaga: To ćwiczenie jest dostępne tylko w modelu Elite. Ustaw siedzenie w najniższej pozycji. Ustaw dźwignię nogi w najwyższym wygodnym położeniu, chwytając za uchwyt i pociągając dźwignię zwalniającą środkowym palcem. Usiądź na siedzeniu i umieść kostki na dolnej podkładce rolkowej, ale pod środkowym zestawem podkładek rolkowych. Dopasuj środkowy zestaw podkładek rolkowych tak, aby były dobrze dopasowane do goleni. Te podkładki pomogą utrzymać ciało w odpowiedniej pozycji. Chwyć uchwyty i zegnij kolano, popychając podkładki rolkowe w dół i w kierunku urządzenia. Powrót powoli.

Wariacje: Zginanie palcy u stóp działa na mięśnie trójgłowe ud. Zginanie stopy w kostce działa także na mięśnie łydki.

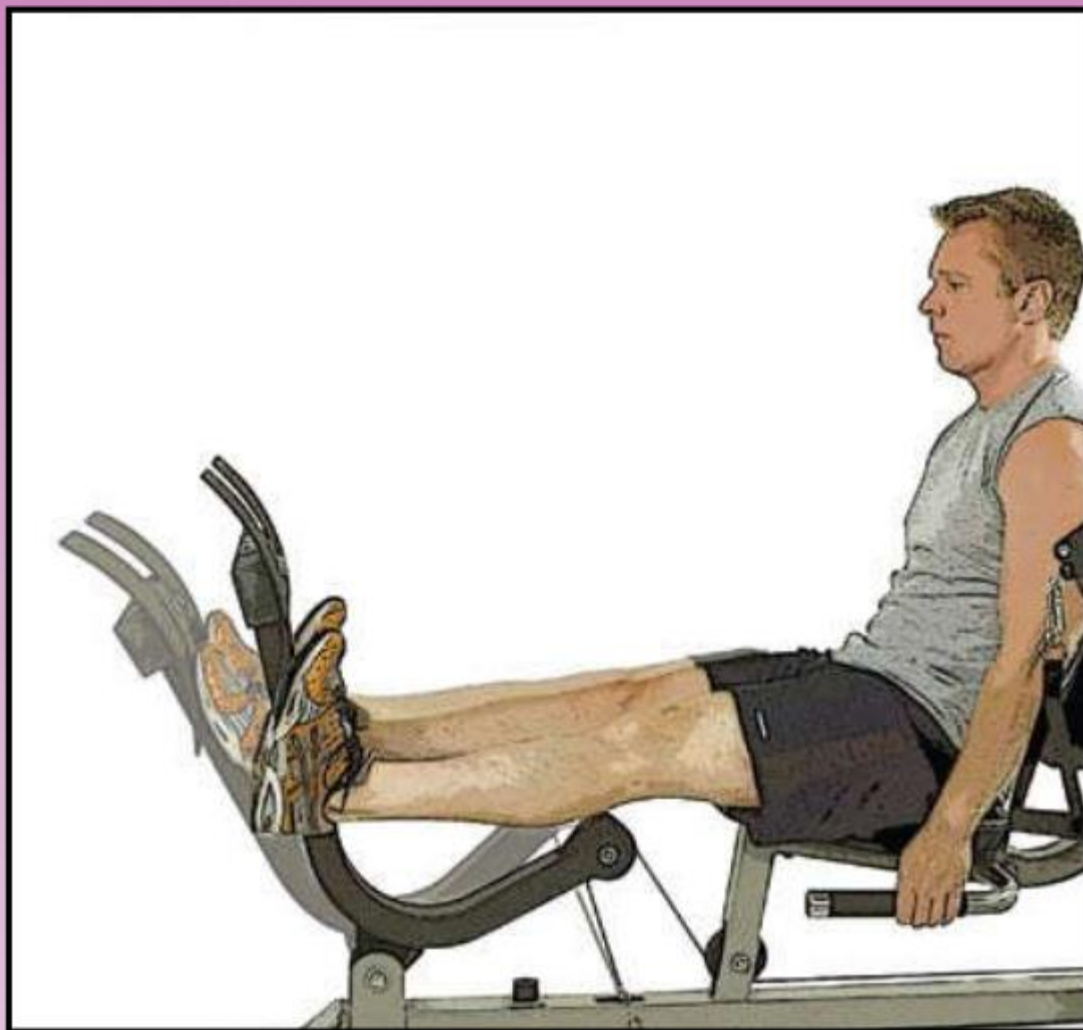
Mięśnie przećwiczone: Hamstrings (mięśnie trójgłowe uda), Gastrocnemius (łydki).



Leg Press

Ćwiczenie to można wykonać tylko wtedy, gdy zakupiłeś opcjonalny załącznik do nóg. Ustaw oparcie siedzenia w wygodnej pozycji. Powinieneś spróbować usiąść jak najbliżej podkładek pod stopy, ale nie tak blisko, aby twoje kolana przylegały do klatki piersiowej, zmuszając kolana do wypchnięcia. Połóż stopy prosto na podkładkach i naciśnij na zewnątrz, aby całkowicie wyprostować nogi. Uważaj, aby nie zablokować kolan. Zablokowanie kolan wystaje nieco za daleko i może spowodować obrażenia. Powrót powoli.

Mięśnie przećwiczone: Wszystkie mięśnie nóg! Quadriceps (mięsień czworogłowy uda), Hamstrings (mięsień trójgłowy uda), Gluteals (pośladki), Gastrocnemius (łydki), Soleus (dolna część łydki).



Calf Raise



Wyreguluj oparcie siedzenia na nasadce do nóg, aby nogi były prawie całkowicie wyprostowane, gdy stopy znajdują się na podkładkach. Nie blokuj kolan! Połóż stopy na podstawkach, tak aby kostki były wyrównane ze wspornikiem podstawek. Trzymając nogi na pełnym wyciągnięciu (pamiętaj, aby nie blokować kolan), wypchnij na zewnątrz, zginając je w kostce. Powrót powoli.

Wariacje: Zginanie stóp może być ukierunkowane na różne obszary mięśni łydki. Zginanie na zewnątrz uwydatni wewnątrz mięśni łydek, podczas gdy pochylanie do wewnątrz podkreśli zewnętrzną część mięśni łydki.

Mięśnie przeciwiczone: Gastrocnemius (łydki), Soleus (dolna część łydki).



Hip Adduction



Stań obok maszyny i przymocuj pasek na kostkę do tylnej nogi. Stań, chwyć oparcie lub ramię, aby się podeprzeć. Używając pełnego zakresu ruchu, pociągnij nogę w kierunku i przez nogę, na której stoisz. Powrót powoli.

Do tego ćwiczenia można użyć stacji dolnego koła pasowego lub jednego ramienia treningowego (dostosowanego do najniższej pozycji). Sugerujemy użycie funkcjonalnego ramienia treningowego, ponieważ stosunek wagowy wynosi połowę.

Mięśnie przećwiczone: Adductors (wewnętrzna górna część uda).



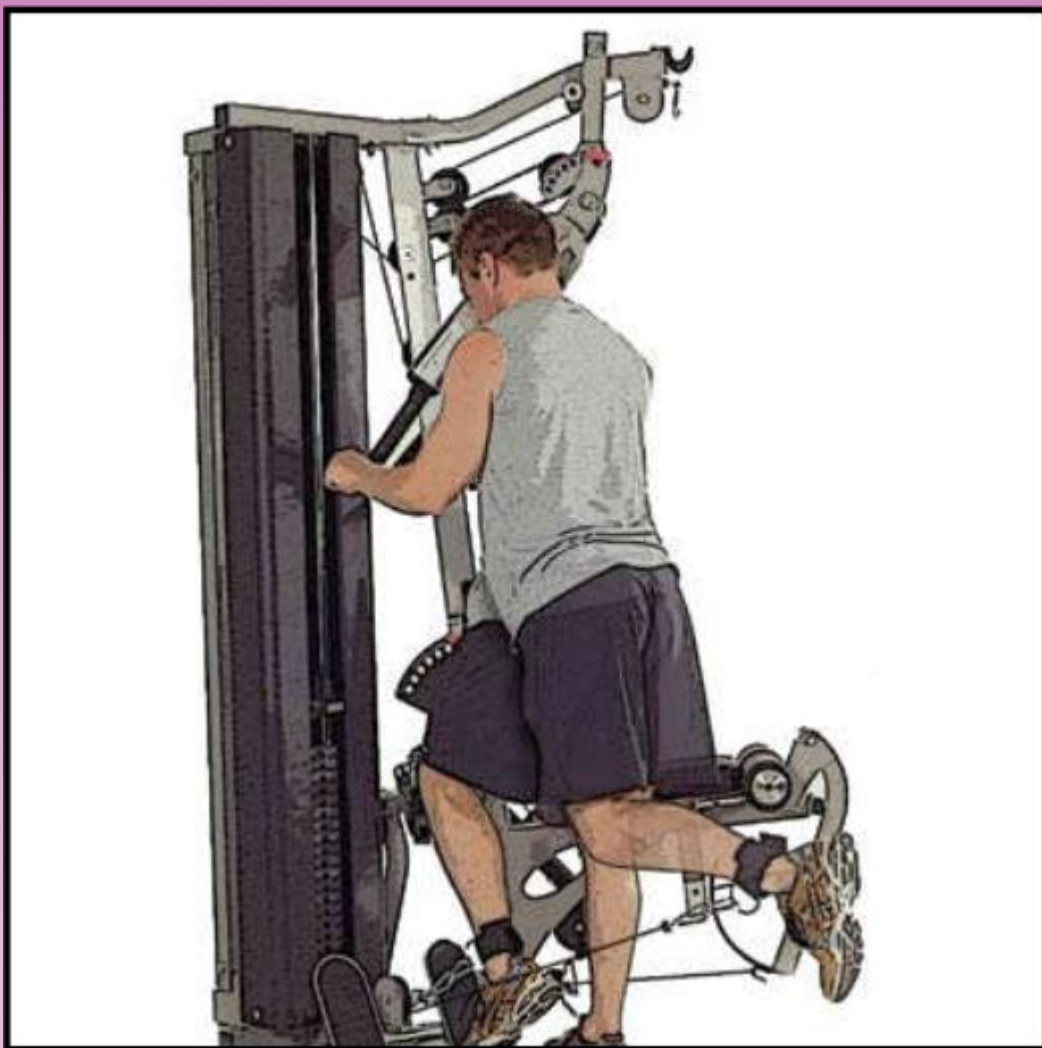
Hip Abduction



Stań obok urządzenia i przymocuj pasek za kostkę do przedniej nogi. Stań, chwyć oparcie lub ramię, aby się podeprzeć. Używając pełnego zakresu ruchu, wyciągnij nogę na zewnątrz, z dala od ciała.

Do tego ćwiczenia można użyć stacji dolnego koła pasowego lub jednego ramienia treningowego (dostosowanego do najniższej pozycji). Sugerujemy użycie funkcjonalnego ramienia treningowego, ponieważ stosunek wagowy wynosi połowę.

Mięśnie przećwiczone: Abductors (zewnątrzna górna część uda).



Glute Kick



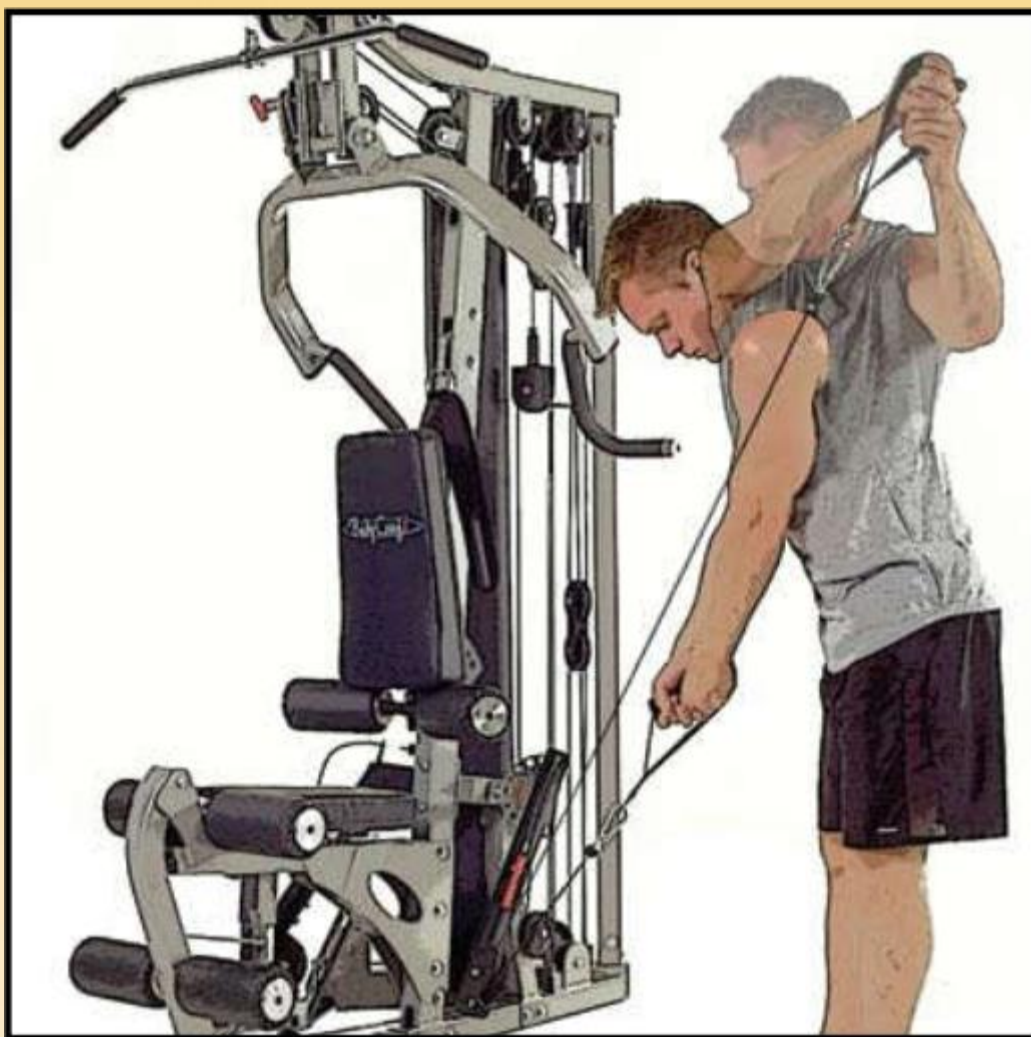
Stań twarzą do urządzenia i przymocuj pasek na kostkę do jednej nogi. Stań i chwyć oparcie siedzenia lub ramię, aby się podeprzeć, miednica pochylona do przodu. Wyciągnij biodro i pociągnij nogę do tyłu.

Mięśnie przećwiczone: Gluteus Maximus (dupa), Hamstrings (mięsień trójgłowy).

Ćwiczenia naśladowujące ruchy sportowe

W tym przewodniku pokazujemy tylko kilka przykładów treningu sportowego. Prawda jest taka, że istnieje wiele ćwiczeń sportowych, które można wykonać. Nie krępuj się wymyślać własne. Ruchy naśladowujące Twoją ulubioną aktywność lub sport mogą pomóc w osiągnięciu sukcesu. Pamiętaj, aby zawsze mieć kontrolę! Proszę skonsultować się z trenerem.





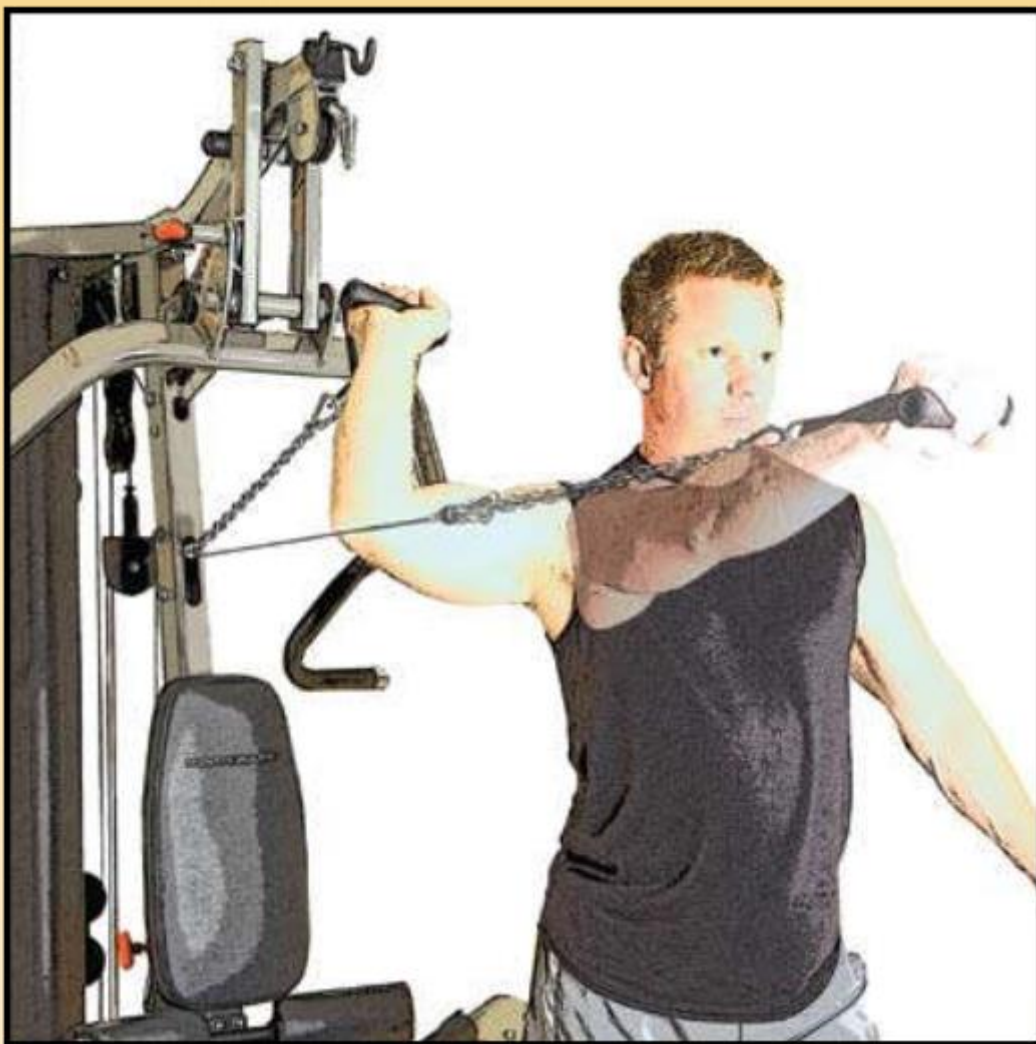
Golf Swing

Dołącz pojedynczy uchwyt lub krótki pasek do jednego ramienia treningowego. Przyjmij swoją postawę golfową obok Funkcjonalnego Ramienia Treningowego i bujaj się, jakbyś próbował uderzyć piłkę kijem golfowym. Ustaw ramię treningowe funkcjonalne na różnych wysokościach, aby podkreślić różne obszary podczas zamachów.



Tennis Swing

Dołącz pojedynczy uchwyt lub krótki pasek do jednego ramienia treningowego. Przyjmij postawę backhandu tenisowego (lub forhendu) obok ramienia treningowego i bujaj się, jakbyś brał zamach rakietą tenisową. Ustaw ramię treningowe funkcjonalne na różnych wysokościach, aby podkreślić różne obszary mięśni.



Baseball Pitch

Przymocuj pojedynczy uchwyt do środkowego koła pasowego. Stań przed urządzeniem, chwyć za pojedynczy uchwyt i rzuć jak robi się wyrzut w baseballu.

Wariacja: Możesz przymocować pojedynczy uchwyt do wysokiego koła pasowego, aby podkreślić wyrzut dolny.