

NAJWYŻSZY STANDARD... UNIKALNY PROGRAM TRENINGOWY

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo naszych klientek stworzyliśmy gamę najwyższej klasy standardów, z których najistotniejszym jest unikalny program treningowy stworzony specjalnie dla Pań. Program treningowy tokompozycja starannie dobranych ćwiczeń siłowych i aerobowych.

PAMIĘTAJ!

1. Wszystko zaczyna się od Twojej głowy, i w niej się kończy.
2. „Bezruch poprzedza śmierć”, zatem się ruszaj! GymPoint.pl jest kompleksowym programem, uzupełnionym o wiele wartości dodanych, ale najważniejsze jest, abyś SYSTEMATYCZNIE była aktywna fizycznie. Ruszaj się!
3. Jeżeli oczekujesz naprawdę dużych zmian na lepsze - sprawdź, i prawdopodobnie zmień swoje nawyki żywieniowe.
4. Jeżeli przez ostatni miesiąc nie ćwiczyłaś regularnie - zaczynaj powoli + ćwicz tylko na małych obciążeniach! Nie przemęczaj organizmu! Systematyka jest dużo ważniejsza od nadmiernego wysiłku! Na bicie rekordów przyjdzie czas.
5. Pij dużo wody - nie tylko w trakcie ćwiczeń.
6. Każdy przyrząd ze strefy Cardio wyposażony jest w pulsometr. Jeżeli chcesz z niego korzystać - poproś obsługę o pomoc w jego podłączeniu.
7. Po zakończenie ćwiczeń w każdej ze stref - koniecznie wpisz swoje wyniki do dziennika ćwiczeń.
8. W naszym klubie obowiązują rygorystyczne zasady dotyczące higieny. Jeżeli zapomniałaś ręcznika lub rękawiczek - poproś obsługę o ich bezpłatne użyczenie.

OPIS TRENINGU 10-20-30

Każdy trening podzielony jest na 3 etapy - rozgrzewka (10 minut), trening siłowy (20 minut) oraz trening aerobowy (30 minut). W klubie GymPoint.pl wydzielone są 2 strefy:

- Strefa gym
- Strefa cardio

Rozgrzewka (10minut) i trening siłowy odbywają się w strefie GYM. Pozostałe ćwiczenia, tzw. aerobowe, odbywają się w strefie CARDIO.



Strefa gym to 9 specjalnie przygotowanych przyrządów działających w dwie strony - dzięki czemu w trakcie ćwiczeń angażowanych jest 18 grup mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem stref szczególnie istotnych dla kobiet - ud, pośladków, brzucha i mięśni piersiowych.

Strefa cardio to cztery grupy przyrządów do ćwiczeń aerobowych



ETAP I - PRZED TRENINGIEM

Profesjonalny trening realizowany w Gympoint.pl jest treningiem opartym na kontroli pracy serca. Określ indywidualny poziom swojego tętna podczas treningu na podstawie schematu i tabeli. Pamiętaj, iż aby uzyskać poprawę wydolności fizycznej Twoje tętno podczas wysiłku musi być w granicach 70-80% tętna maksymalnego!

$$220 - \text{TWÓJ WIEK} = \text{TĘTNO MAKSYMALNE}$$

WIEK	ZALECANA CZĘSTOŚĆ BICIA SERCA/MINUTĘ	CZĘSTOŚĆ MAKSYMALNA/MINUTĘ
20-30	107-175	195
31-40	101-166	185
41-50	96-157	175
51-60	91-148	165
61+	85-139	155

ETAP II - ROZGRZEWKA W STREFIE ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

W celu przygotowania całego organizmu do czekającego go wysiłku fizycznego rozpocznij 9-minutową rozgrzewkę na małym stepperze z wykorzystaniem ciężarków i zmiany ich położenia, np:



ETAP

III - TRENING WŁAŚCIWY

W STREFIE ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Po zakończeniu rozgrzewki uzupełnij płyny i zajmij przyrząd do ćwiczeń siłowych znajdujący się na Twojej lewej ręce. Pamiętaj o higienie i położeniu ręcznika na przyrząd na którym ćwiczysz! Ćwicz na każdej stacji 2 minuty. Zmień stację w czasie 10 sekund – wtedy pełen obwód wykonasz w 20 minut. Jak prawidłowo ćwiczyć:

1. Napinanie klatki piersiowej

Ćwiczenie kształtuje mięśnie piersiowe i mięsień trójgłowy ramienia.

- Usiądź wygodnie na siedzisku.
- Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę, ustawioną tak aby zachować wygodną pozycję ramion.
- Ustaw stopy na podłodze i złap za drążki.
- Powoli pchnij drążki do przodu do pełnego wyprostowania ramion, pokonując stawiany opór.
- Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.
- Powoli powróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie.



2. Uginanie ramion

Ćwiczenie kształtuje mięsień dwugłowy ramienia oraz trójgłowy ramienia.

- Usiądź na siedzisku a stopy oprzyj na wyznaczonych punktach ułatwiając w ten sposób stabilizację całej pozycji.
- Ramiona ustaw tak, aby podczas prostowania całkowicie opierały się na podpórkach.
- Złap uchwyty od dołu, tzw. podchwyt.
- Ręce zegnij w stawach łokciowych w pełnym zakresie.
- Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.
- Powoli opuść ręce nadal trzymając za uchwyty i wróć do pozycji wyjściowej.



3. Wymachy w pozycji siedzącej

Ćwiczenie kształtuje mięśnie barków i ramion.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę.

Ustaw stopy na podłodze i złap za drążki.

Powoli pchnij drążki do góry do maksymalnego wyprostowania ramion, pokonując stawiany opór.

Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.

Powoli opuść ręce nadal trzymając za uchwyty i wróć do pozycji wyjściowej.



4. Prostowanie kolan

Ćwiczenie kształtuje mięśnie czworogłowe uda.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę i złap za uchwyty.

Umieść stawy skokowe pomiędzy dwoma drążkami.

Podnieś nogi do pełnego wyprostowania w stawach kolanowych.

Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.

Powoli opuść nogi i wróć do pozycji wyjściowej.



5. Wypychanie ciężaru

Ćwiczenie kształtuje mięśnie pośladków, łydek i przedniej części ud.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę i złap za uchwyty.

Ustaw swoje stopy na platformie na szerokość ramion.

Powoli prostuj nogi w stawach kolanowych pokonując opór.

Kontynuuj ruch do pełnego wyprostowania nóg w stawach kolanowych.



Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.

Powoli rozpocznij uginanie nóg w stawach kolanowych utrzymując je nadal na platformie.

Powróć do pozycji wyjściowej.

6. Ściąganie kolan w siadzie

Ćwiczenie kształtuje mięśnie przywodziciele i odwodziciele ud.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę i złap za uchwyty.

Włóż nogi w poduszki przyrządu.

Złącz nogi pokonując jednocześnie stawiany opór.

W pozycji maksymalnego ściągnięcia nóg zatrzymaj na chwilę ruch.

Powróć do pozycji wyjściowej do maksymalnego rozstawu nóg.



7. Ściąganie ramion

Ćwiczenie kształtuje mięśnie klatki piersiowej.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę.

Ustaw stopy na podłodze na szerokość ramion.

Włóż ręce w poduszki przyrządu i złap za drążki.

Wykonaj ruch w kierunku złączenia rąk pokonując jednocześnie stawiany opór.

Zatrzymaj przez chwilę złączone ręce.

Powróć to pozycji wyjściowej do maksymalnego rozstawu rąk.



8. Składy

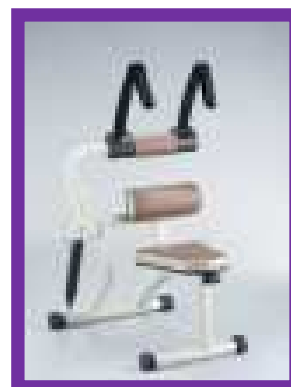
Ćwiczenie kształtuje mięśnie brzucha i mięsień prostownik grzbietu.

Usiądź wygodnie na siedzisku.

Oprzyj wyprostowane plecy o podpórkę.

Ustaw stopy na podłodze na szerokość ramion.

Złap za szelki i skrzyżuj je na klatce piersiowej.



Pochyl się do przodu pokonując jednocześnie stawiany opór.
Zatrzymaj taką pozycję przez chwilę.
Powoli powróć do pozycji wyjściowej.

9. Unoszenie nóg

Ćwiczenie kształtuje mięśnie pośladków i tylnej części uda.

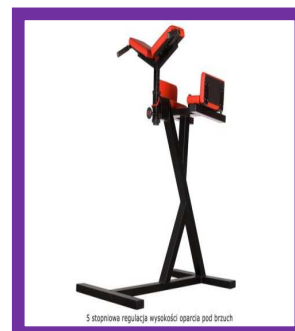
Ustaw stopy na odpowiednich punktach.

Położ biodra na specjalne podpórki tak aby nogi zwisały swobodnie poza urządzeniem.

Złap za uchwyty.

Proste, złączone nogi unosz do poziomu bioder tak aby tworzyły z plecami linię ciągłą.

Opuść nogi i powtórz ćwiczenie.



ETAP IV – ĆWICZENIA W STREFIE CARDIO

Po zakończeniu ćwiczeń w strefie ćwiczeń siłowych uzupełnij płyny i przejdź do strefy cardio. W ciągu 30 minut ćwicz na 3 przyrządach – po 9 minut na każdym. Do Twojej dyspozycji jest: bieżnia, orbitrek rower lub stepper. Po każdej 9-minutowej serii uzupełnij płyny i zmień urządzenie.

1. Bieżnia

Stań obiema stopami na bieżni.

Przypnij klips bezpieczeństwa do ubrania.

Naciśnij przycisk START – rozpoczyna się 3-sekundowe odliczanie do rozpoczęcia ćwiczenia.

Rozpocznij marsz i ćwicz zgodnie z Twoim indywidualnym poziomem tętna.

W celu pomiaru tętna zaciśnij dłoń na drążku z metalowymi płytkami.



2. Rower

Wyreguluj wysokość siodełka – odkręć śrubę i odciągnij czerwony przycisk.

Usiądź na siodełku i włóż nogi w zaczepy.



Rozpocznij trening obserwując poziom tętna na wyświetlaczu.
W celu pomiaru tętna zaciśnij dłonie na uchwytach z metalowymi płytkami.

3. Orbitrek

Ułóż stopy na odpowiednich platformach.
Złap za drążki i poprzez uginanie i prostowanie rąk rozpocznij ćwiczenie.
W celu pomiaru tętna puść drążki i zaciśnij dłonie na uchwytach z metalowymi płytkami.



4. Stepper

Ustaw stopy na platformach i złap za uchwyty.
Przypnij do ucha klip pomiaru tętna.
Rozpocznij ćwiczenie poprzez naprzemienny nacisk stóp na platformy.

