

### TRENING OPOROWY WDG. MC.QUEENA

- 4 serie \*10 dźwignięć max.ciężaru do dziesięciokrotnego dźwignięcia
- po każdej serii następują 2 minuty przerwy
- 3 razy w tygodniu
- co 1-2tygodni kontrola ciężaru wyjściowego

### TRENING Z PROGRESYWNIE WZRATAJĄCYM OPOREM WG.DE LORMEA I WATKINSA

- 3 serie\*10 dźwignięć
- I – 10 dźwignięć 50% max.ciężaru do 10-krotnego dźwignięcia
- II –10 dźwignięć 75% -//-
- III – 10 dźwignięć ,max.ciężaru -//-
- po każdej serii 2 minuty przerwy
- 4 razy w tygodniu
- co 1-2 tygodnie kontrola ciężaru wyjściowego

### PROGRAM OXFORDZKI WG.ZINOVIEFF

Trening progresywnie malejącym obciążeniem

- obejmuje 10 sektorów
- obciążenie w 1 secie = max.ciężarowi do 10-krotnego dźwignięcia
- po kolejnych setach, za każdym razem obciążenie o pół kg mniejsze
- 5 razy w tygodniu

### METODA CIĘŻKOATLETYCZNA

Metoda oporów maksymalnych

- przejście od oporów mniejszych do oporów max
- zmienne tempo od wolnego do szybkiego
- obciążenie wyliczone z max.ciężarem do 10-krotnego dźwignięcia
- 

serie	% obciążenie	powtórzenia
2-3	30 %	4-5
1	60%	3
1	70%	3
1	80%	3
1	90%	3
1	95%	2
3	100%	1

- przerwy co 2 minuty
- cykl trwa 4-8 tyg
- co 1-2 tygodnie kontrola ciężaru wyjściowego

### METODA „BODY BUILDING”-metoda kulturystyczna

- obciążenie wyjściowe odnosi się do max ciężaru do 1-krotnego dźwignięcia wynosi 30-40%
- 3 serie ( max 12)
- 1 seria 10 powtórzeń
- w ostatniej serii można wykonywać więcej powtórzeń, obciążenie koryguje się stopniowo dochodząc do 70-80% oporu max wykonując w serii 6 powtórzeń
- od 4-8 tygodni trwa trening

### TRENING OBWODOWY ( STACYJNY)

Jedna z części stosowanych w formie kinezyterapii zespołowej

- od 8-12 ćwiczeń wykonywanych na różnych stanowiskach
- określona liczba powtórzeń danego ćwiczenia i czas powtórzeń
- obciążenie wysiłkiem do 50%
- max na 1 stanowisku 2 minuty i 3 krótkie powtórzenia obwodu
- możliwość ukierunkowania obwodu na kształtowanie najbardziej pożądanых cech

Bibliografia:

Nowotny – Podstawy fizjoterapii oraz wykłady z kinezyterapii