

**SEKRETNY
TRENING**

**TRENERÓW
FITNESS**

**NA ZGUBIENIE
OPONKI**

J. Waszkiewicz

Sekretny Trening Trenerów Fitness Na Zgubienie Oponki

Autor: Jędrzej Waszkiewicz

www.fitnessowiec.pl

Zabrania się odsprzedaży oraz kopiowania i udostępniania w zmienionej wersji bez pisemnej zgody autora.

ISBN: 978-83-940642-2-8

Copyright Jędrzej Waszkiewicz 2014

Ważne

Przed przystąpieniem do każdego rodzaju ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Wiele ciekawych informacji o treningu i diecie możesz znaleźć na moim blogu – **fitnesowiec.pl** oraz na **facebook.com/fitnesowiec** Darmowe porady, treningi, informacje, ćwiczenia. Jak szybko schudnąć, jak zbudować mięśnie, jak mieć fit sylwetkę.

Trening z masą własnego ciała, kalistenika, tabata, fitness, crossfit zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn. Polub stronę i zapisz się na listę mejlingową, a nie ominie Cię najlepsza wiedza i ciekawostki z tego zakresu.

Fitness Blog <http://fitnesowiec.pl>

Facebook <http://facebook.com/fitnesowiec>

Sekretny trening fitness czyli trening o wysokiej intensywności

Trening bardzo mocno intensywny, czyli taki przy pulsie 90 – 99 % prowadzi do spalania 3 razy więcej tkanki tłuszczowej niż ćwiczenia o niższej intensywności, takie jak bieganie, aerobik czy jazda na rowerze. Poza tym trening o wysokiej intensywności prowadzi do podwyższonego metabolizmu, czyli spalania kwasów tłuszczowych przez kilka godzin po zakończonym treningu, co nie ma miejsca w mniej intensywnych ćwiczeniach.

Podczas ćwiczeń intensywnych Twoje serce pracuje ciężiej, musi dostarczyć więcej krwi w wiele miejsc naraz. Serce, czyli mięsień sercowy jak każdy inny mięsień w naszym organizmie jeżeli pracuje intensywnie, to staje się silniejszy. Dlatego trening wysoko intensywny jest również korzystny dla naszego serca, zwiększa wytrzymałość układu sercowo - naczyniowego.

Trening wysoko intensywny powoduje wydzielanie hormonów adrenaliny i noradrenaliny, które odpowiadają za spalanie i zmniejszanie tkanki tłuszczowej. Dodatkowo po zakończonym treningu organizm będzie uzupełniał niedobór tlenu, który wystąpił przez intensywny trening, co przekłada się również na rozkładanie komórek tłuszczowych.

Przeciwwskazania

Ze względu na wysoką intensywność trening ten nie powinien być wykonywany przez osoby początkujące, o słabej kondycji i wydolności tlenowej.

Nie zaleca się również wykonywania tego treningu osobom z nadciśnieniem i innym „podobnymi” wadami. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Zasady

Nie wykonuj tego treningu na czczo, czyli zaraz po obudzeniu. Trening można wykonywać po treningu siłowym, jeżeli nie był on nadmiernie długi i nadmiernie intensywny, wtedy wykonaj 1 – 2 obwoły. Można go również wykonywać jako osobny trening, bez połączenia z jakimkolwiek innym treningiem. Wtedy wykonujemy go w 3-4 seriach z kilku minutową przerwą między seriami. Najlepiej wykonywać go 3 razy w tygodniu, z dnia przerwy między treningami.

Jak wykonywać ćwiczenia

Zestaw składa się z 5 ćwiczeń wykonywanych każde po 1 minucie, czyli 5 minut na jedną serię. Wykonaj 5 ćwiczeń bez przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami. Osoby mniej wytrenowane mogą wykonywać ten zestaw 40 + 20. Czyli 40 sekund pracy danego ćwiczenia, po czym 20 sekund przerwy i kolejne ćwiczenie.

Każde ćwiczenie wykonujemy na maksa, czyli jak najszybciej, jak najmocniej i jak najwięcej. **Jednak wszystko przy zachowaniu odpowiedniej techniki.** Oczywiście nie należy się podpalać i przez pierwsze 20 sekund cisnąć ile się da, a następnie 40 sekund umierać. Należy równomiernie rozłożyć siły przy nastawieniu, że przez 60 sekund wykona się maksymalną pracę, na jaką nas stać.