



**TRENING  
POCZĄTKUJĄCYCH  
PROGRAM EDUKACJI**

[www.salatreningowa.pl](http://www.salatreningowa.pl)



# PROGRAM EDUKACJI

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST JEDNYM Z TYCH CZYNNIKÓW, KTÓRY MA NAJWIĘKSZY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE. IM WIĘCEJ SIĘ RUSZASZ I MNIEJ SIĘDZISZ, TYM LEPIEJ DLA TWOJEJ KONDYCJI, ZARÓWNO FIZYCZNEJ, JAK I PSYCHICZNEJ. ĆWICZENIA MAJĄ POZYTYWNY WPŁYW NA KAŻDEGO, BEZ WZGLĘDU NA PŁEĆ, WIEK, POCHODZENIE ETNICZNE CZY STOPIEŃ SPRAWNOŚCI. SĄ ZALECANE ZARÓWNO DZIECIOM, JAK I STARSZYM, KOBIETOM W CIĄŻY I OSOBOM Z OGRANICZONĄ SPRAWNOŚCIĄ.

## MODUŁ 1 - STP THERAPY TRAINING

### KURS 1 - ROLOWANIE

- 1.KROKI POSTĘPOWANIA PODCZAS ROLOWANIA
- 2.ROLOWANIE 1CZ.
- 3.ROLOWANIE 2CZ.

## MODUŁ 2 - ATLAS ĆWICZEŃ Z PRZYRZĄDAMI

### KURS 1 - ATLAS ĆWICZEŃ Z PRZYRZĄDAMI

- 1.ATLAS ĆWICZEŃ-BIEŻNIA
- 2.ATLAS ĆWICZEŃ - BOSU
- 3.ATLAS ĆWICZEŃ - ORBITREK
- 4.ATLAS ĆWICZEŃ - TRX
- 5.TRENING Z PIŁKĄ LEKARSKĄ 1
- 6.TRENING Z PIŁKĄ LEKARSKĄ 2
- 7.OMÓWIENIE TRENINGU Z TAŚMĄ OPOROWĄ
- 8.TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - BICEPS
- 9.TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - KOŃCZYNA DOLNA
- 10.TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - KOŃCZYNA GÓRNA
- 11.TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - NAJSZERSZY GRZBIETU
- 12.TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - TRICEPS

### KURS 2 - ATLAS ĆWICZEŃ Z KETTLEBELL

# **MODUŁ 3 - ATLAS ĆWICZEŃ - KALISTENIKA**

1. ATLAS ĆWICZEŃ - PLANK
2. ATLAS ĆWICZEŃ - BRZUCH
3. ATLAS ĆWICZEŃ - BURPEES
4. ATLAS ĆWICZEŃ - GRZBIET

# **MODUŁ 4 - ATLAS ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH**

## **KURS I - ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE KOLANA**

1. PRACA EKSCENTRYCZNA DWUGŁ OWEGO UDA-KONTROLA EKSCENTRYCZNA
2. PROBLEMATYKA URAZOWOŚCI KOLANA
3. RIO - STABILNOŚĆ STAWU KOLANOWEGO
4. ROLOWANIE KOŃCZYNY DOLNEJ
5. ROLOWANIE MIĘŚNI CZERWONOGLÓWYCH NOGI GRYFEM
6. ROLOWANIE PASMA BIODROWO-PIŚCZELOWEGO I MM OBSZERNEGO BOCZNEGO
7. ROLOWANIE PRZYWODZICIELI GRYFEM
8. ROLOWANIE ŁYDKI I MM KULSZOWO-GOLEŃOWYCH
9. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLEŃOWYCH MARTWY CIĄG JEDNORĄCZ NA JEDNEJ NODZE Z OBCIĄŻENIEM
10. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLEŃOWYCH MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE
11. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLEŃOWYCH MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE Z GRYFEM
12. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLEŃOWYCH TZW. MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE BEZ OBCIĄŻENIA
13. WYKROKI BOCZNE Z TRX
14. WZMACNIANIE MM CZWOROGŁOWEGO UDA W FAZIE EKSCENTRYCZNEJ

# **KURS 2 - ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE BARKÓW**

1. MOBILIZACJA ROTATORÓW WEWNĘTRZNYCH
2. POPRAWA RUCHOMOŚCI KRĘGOSŁUPA W ODCINKU PIERSIOWYM
3. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I BARKU
4. STABILIZACJA ŁOPATEK Z TAŚMĄ OPOROWĄ
5. WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I BARKÓW
6. ĆWICZENIA KOREKCYJNE ŁOPATEK I STOŻKA ROTATORÓW
7. ĆWICZENIE STABILIZACJI ŁOPATEK
8. ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE ROTACJĘ ZEWNĘTRZNĄ W STAWIE RAMIENNYM

## **MODUŁ 5 - ROZGRZEWKA**

1. PRZYKŁAD ĆWICZEŃ ROZGRZEWAJĄCYCH Z TAŚMĄ OPOROWĄ
2. ROZGRZEWKA KOMPLEKS BARKOWY
3. ĆWICZENIA W TRENINGU GRUPOWYM

## **MODUŁ 6 - TRENING BIEGOWY**

### **KURS 1 - NAUKA BIEGU**

1. NAUKA BIEGU - ETAP I
2. NAUKA BIEGU - ETAP II
3. NAUKA BIEGU - ETAP III
4. NAUKA BIEGU - ETAP IV
5. NAUKA BIEGU - ETAP V

### **KURS 2 - TRENING BIEGOWY**

1. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W TRENINGU BIEGOWYM
2. JAK PRACUJE STOPA? BIEGANIE W OBUWIU SPECJALISTYCZNYM
3. JAK PROWADZIĆ ROZGRZEWKĘ W BIEGU ULICZNYM
4. SPRINT
5. PRZYKŁADY TRENINGU BIEGOWEGO
6. BIEGI DŁUGODYSTANSOWE I SPRIINTY
7. DLACZEGO WARTO PORUSZAĆ SIĘ NA BOSO

# **MODUŁ 7 - TRENING SIŁOWY**

## **KURS 1 - TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP I**

1. WPROWADZENIE DO ETAPU I
2. CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU - ETAP I
3. ROZCIĄGANIE - ETAP I
4. PODSUMOWANIE - ETAP I

## **KURS 2 - TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP II**

1. WPROWADZENIE DO ETAPU II
2. ROZGRZEWKA Z TAŚMĄ OPOROWĄ - ETAP II
3. CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU INTERWAŁ - ETAP II
4. ROZCIĄGANIE - ETAP II
5. PODSUMOWANIE - ETAP II

## **KURS 3 - TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP III**

1. CZĘŚĆ I - WPROWADZENIE DO ETAPU III
2. CZĘŚĆ I - ROZGRZEWKA OBWÓD ETAP III
3. CZĘŚĆ I - TRENING GŁÓWNY ETAP III
4. CZĘŚĆ I - ZAKOŃCZENIE ORBITREK + BIEŻNIA ETAP III
5. CZĘŚĆ II - WPROWADZENIE ORBITREK - ETAP III
6. CZĘŚĆ II - OBWÓD I - ETAP III
7. CZĘŚĆ II - OBWÓD II - ETAP III
8. CZĘŚĆ II - OBWÓD III - ETAP III
9. CZĘŚĆ II - OBWÓD IV - ETAP III
10. CZĘŚĆ II - ROZCIĄGANIE - ETAP III

## **KURS 4 - PRZYKŁADY TRENINGÓW SIŁOWYCH**

1. TRENING SIŁOWY OGÓLNE ZAŁOŻENIA ORAZ NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY
2. PRZYKŁADY TRENINGÓW
3. NIESPECYFICZNE METODY ZWIĘKSZANIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ
4. PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ W TRENINGU SIŁY

# MODUŁ 8 - TRENING W TERENIE

## KURS 1 - TRENING W LESIE

1. TRENING W TERENIE - CZĘŚĆ 1
2. TRENING W TERENIE - CZĘŚĆ 2
3. ROZCIĄGANIE
4. ALTERNATYWA NA STRES

## KURS 2 - TRENING W PARACH - NA PLAŻY

1. TRENING W PARACH - NA PLAŻY 1
2. TRENING W PARACH - NA PLAŻY 2

## KURS 3 - JAK TRENOWAĆ W TERENIE W GÓRACH



# MODUŁ 9 - WSZYSTKO O PRZYSIADZIE

## KURS 1 - NAUKA PRZYSIADU



1. TEST TECHNIKI PRZYSIADU
2. OCENA BŁĘDÓW TECHNICZNYCH W PRZYSIADZIE - CZĘŚĆ 1
3. OCENA BŁĘDÓW TECHNICZNYCH W PRZYSIADZIE - CZĘŚĆ 2
4. OCENA BŁĘDÓW TECHNICZNYCH W PRZYSIADZIE - CZĘŚĆ 3
5. TECHNIKA WYKONYWANIA PRZYSIADU - Z BOKU
6. KLUCZOWE WSKAZÓWKI DO WYKONYWANIA PRZYSIADU
7. NAUKA WYKONYWANIA PRZYSIADU
8. NAUKA WYKONYWANIA PRZYSIADU - Z BOKU
9. OPIS WYKONYWANIA PRZYSIADU Z OBCIĄŻENIEM
10. POPRAWNY PRZYSIAD Z BOKU

## KURS 2 - KOREKCCJA WYKONYWANIA PRZYSIADU

1. JAK POPRAWIĆ TECHNIKĘ PRZYSIADU
2. KOMPLEKSOWE ROZCIĄGANIE DO PRZYSIADU
3. MOBILIZACJA ZGİNACZY BİODER
4. POPRAWA PRZYSIADU - PRZYSIAD Z KETTLEBELL
5. PRZYSIAD Z KETTLEBELLS Z BOKU
6. ROZCIĄGANIE MİEDNICY 90 90
7. ROZCIĄGANIE MİĘŚNI GRUSZKOWATYCH W LEŻENIU
8. ROZCIĄGANIE MİĘŚNI KULSZOWO-GOLENİOWYCH
9. ROZCIĄGANIE MİĘŚNIA GRUSZKOWATEGO
10. ROZCIĄGANIE STAWU SKOKOWEGO - POPRAWA RUCHOMOŚCI STAWU SKOKOWEGO
11. ROZCIĄGANIE ZGİNACZY BİODRA
12. ROZCIĄGANIE ZGİNACZY BİODRA - WERSJA ZAAWANSOWANA
13. ROZCIĄGANIE ZGİNACZY BİODRA WERSJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
14. STABILIZACJA MİEDNICY - AKTYWACJA MİĘŚNIA POŚLADKOWEGO ŚREDNIEGO

# **MODUŁ 10 - ROZCIĄGANIE**

## **KURS 1 - O ROZCIĄGANIU**

1. PO CO SIĘ ROZCIĄGAMY
2. 10 PRZYKAZAŃ ROZCIĄGANIA
3. ROZCIĄGANIE [PETRONAS TWIN TOWERS]
4. ROZCIĄGANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ [PETRONAS TWIN TOWERS]
5. PROBLEMATYKA SPIĘTEJ KLATKI PIERSIOWEJ I ĆWICZENIA PROFILAKTYKI BARKU

## **KURS 2 - PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH**

1. ROZCIĄGANIE CZ. 1
2. ROZCIĄGANIE CZ. 2
3. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE
4. PRZYKŁ AD ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCEGO MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ I BICEPSÓW
5. ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ NA ROLERZE
6. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I BARKÓW
7. ROZCIĄGANIE GRZBIETU
8. JAK ROZCIĄGAĆ KLATKĘ I SIĘ NIE GARBIC W TRENINGU SIŁ OWYM CZ. 2

# **MODUŁ 11 - TRENING ODDECHU**

## **KURS 1 - TRENING ODDECHU**

1. TRENING ODDECHU ĆWICZENIE NR. 1 - W POZYCJI SIEDZĄCEJ
2. TRENING ODDECHU ĆWICZENIE NR. 2 - W POZYCJI STOJĄCEJ
3. TRENING ODDECHU ĆWICZENIE NR. 3 - W POZYCJI LEŻĄCEJ
4. PRZYKŁ AD ĆWICZENIA ODDECHOWEGO NR. 4 - POLECANE PO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



# **MODUŁ 12 - STRES**

## **KURS 1 - O STRESIE**

1. TROCHĘ O STRESIE
2. PRZYCZYNY STRESU W PRACY

## **KURS 2 - KORTYZOL**

1. FUNKCJE KORTYZOLU
2. OBJAWY WYSOKIEGO I NISKIEGO POZIOMU KORTYZOLU
3. EFEKTY STRESU I WYSOKIEGO POZIOMU KORTYZOLU
4. DOBRE STRONY KORTYZOLU
5. JAK LIKWIDOWAĆ WYSOKI POZIOM KORTYZOLU

## **KURS 3 - TECHNIKI REDUKCJI STRESU, KONTROLA EMOCJI**

1. BUDOWANIE NOWYCH WZORCÓW MYŚLENIA
2. JAK WPROWADZIĆ SIĘ W DOBRY NASTRÓJ, ABY SIĘ NIE STRESOWAĆ?
3. WSKAZÓWKI DO LIKWIDACJI STRESU
4. JOGA
5. JAK SIĘ RELAKSOWAĆ W PRACY - TRENING ODDECHU
6. PRZYKŁADOWE SYTUACJE STRESOWE I ROZWIĄZANIA