



OBWÓD ĆWICZEBNY Z WYKORZYSTANIEM GUMY TRENINGOWEJ

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	W siadzie krążenia ramion w przód, w tył	-
2.	"W siadzie twarzą do gumy obustronne odmachy w tył ramiona układają się w literę Y"	-
3.	"W siadzie twarzą do gumy obustronne odmachy w tył ramiona układają się w literę T"	-
4.	W siadzie twarzą do gumy, łokcie przy tułowiu, obustronne prostowanie ramion	-
5.	W siadzie twarzą do gumy, łokcie przy tułowiu obustronne ugięcia ramion	-
6.	W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha (najszerszy grzbietu)	-
7.	W siadzie przyciąganie gumy jednorącz do brzucha - praca łopatką	-





PRZYKŁAD JEDNOSTKI
TRENINGOWEJ DLA
OSOBY NA WÓZKU

TRENING OBWODOWY: CIĘŻARY WOLNE, TAŚMY OPOROWE, CIĘŻAR CIAŁA

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA



ZAŁOŻENIA

1. W 1 obwodzie - 15 powtórzeń
2. W 2 obwodzie - 20 powtórzeń

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	Przenosy talerza za głowę	-
2.	Spięcia mięśnia brzucha	-
3.	Naprzemianstronne wyciskanie hantli leżąc	-
4.	Spięcia mięśnia brzucha	-
5.	Wyciskanie leżąc sztangą łamaną do czoła - „francuskie” wyciskanie	-
6.	Rozciąganie taśmy oporowej na wysokości połowy długości mostka	-





OBWÓD ĆWICZEBNY ŁĄCZONY (GUMA, HANTLE, PILKA LEKARSKA, SZTANGA)

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyprosty ramion z hantlami tzw. francuskie wyciskanie	-
2.	W siadzie, kettlebell trzymany podchwytem - naprzemienne wiosłowanie, łokieć prowadzony przy tułowiu	-
3.	W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha ze skrętem nadgarstka (start nachwytem, kończysz pochwytem) - najszerszy grzbietu	-
4.	W siadzie naprzemienne ugięcia ramion z hantlami, łokcie przy tułowiu	-
5.	W siadzie, wyciskanie hantli w górę ramiona trzymane podchwytem	-
6.	W leżeniu przodem, "przejście" bokiem nad piłką lekarską, z leżenia przodem, powrót	-



L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
7.	W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, przenosy koła za głowę	-
8.	Ćwiczenia rehabilitacji profilaktyki barku - ramiona z gumą - łokcie równoległe do barków - wznosy łokci w górę	-
8.	"W siadzie, bokiem do miejsca zaczepienia gumy łokieć przy tułowiu, ramię 90*, przyciąganie guma do brzucha - stożek rotatora bokiem"	-





OBWÓD ĆWICZEBNY ŁĄCZONY (GUMA, HANTLE, SZTANGA)

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	Wyciskanie w szerokim uchwycie z gumą zaczepioną szeroko	6x8
2.	Podciąganie hantli do brzucha	12
3.	Krążenia koła wkoło głowy	12
4.	Przenoszenie kettle z boku na bok	12
5.	Skłony w przód z hantlami	12
6.	Ćwiczenia profilaktyki barku + streeching	12





OBWÓD ĆWICZEBNY ŁĄCZONY (HANTLE, SZTANGA, GUMA)

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

Układ ćwiczeń powtórzyć 3x

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	Wyciskanie w uchwycie neutralnym	12
2.	Krążenia wkoło głowy	-
3.	Wyprosty łokcia z gumą	-
4.	Skłony w przód	-





OBWÓD ĆWICZEBNY ŁĄCZONY (HANTLE, SZTANGA, GUMA)

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

Trening stacyjny

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	Wyprosty łokci z gumą	-
2.	Wyrzuty piłki w górę z leżenia tyłem z narzutu partnera	-
3.	Ugięcia ramion z hantlą z zaczepioną gumą	-
4.	Przyciąganie gumy do brzucha	-
5.	Wyciskanie w górę hantlami podchwytym	-
6.	Francuskie wyciskanie	-





OBWÓD ĆWICZEBNY ŁĄCZONY (HANTLE, SZTANGA, GUMA)

Mariusz Oliwa
Para Powerlifting coach, Poland

WSKAZÓWKA TRENINGOWA:

WYKONUJ JEDNO ĆWICZENIE PO DRUGIM

POLECANE DLA DYSFUNKCJI:

PARAPLEGIA, AMPUTACJE, PORAŻENIA MÓZGOWE

UWAGA:

ZAPIĄĆ PASEM STABILIZACYJNYM DLA STABILIZACJI POSTAWY

Układ stacyjny, 3 serie

L.p	NAZWA ĆWICZENIA	Ilość powt.
1.	Wyciskanie z łańcuchami (łańcuchy zawieszona na końcach)	12
2.	Podciąganie sztangi do brzucha	12
3.	Wyciskanie z gumą zaczeponą wąsko (na szerokość barków)	12
4.	Przenosy koła za głowę kołem	12
5.	Trzymanie sztangi z latającym na końcu obciążeniem	12
6.	Przyciąganie gumy do brzucha	12
7.	Wyciskanie podchwytem z gumą (guma zaczepona na końcach)	12
8.	Unoszenie ramion bokiem	12
9.	Skłony w przód z leżenia tyłem	12

