

Przykładowy Plan Treningu Siłowego Full Body Workout (FBW) – Idealny dla Profilaktyki Kontuzji

1. Przysiad z hantlami / sztangą (3x8-10)

- Wzmacnia mięśnie nóg, pośladków oraz stabilizuje kolana.

2. Martwy ciąg klasyczny (3x8-10)

- Doskonają na wzmocnienie mięśni dolnej części pleców, pośladków i nóg.

3. Wyciskanie na ławce (3x8-10)

- Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, ramion oraz poprawia stabilizację barków.

4. Wiosłowanie sztangą (3x8-10)

- Skutecznie buduje siłę mięśni pleców, co jest kluczowe dla zdrowia kręgosłupa.

5. Wyciskanie żołnierskie (Military Press) (3x8-10)

- Wzmacnia barki i poprawia stabilność obręczy barkowej.

6. Plank (deska) (3x45-60 sek.)

- Znakomity na wzmocnienie mięśni głębokich brzucha oraz stabilizację całego ciała.

➔ **Pamiętaj:** Regularne wykonywanie tego typu ćwiczeń nie tylko poprawi twoją siłę i wydolność, ale również zminimalizuje ryzyko kontuzji, pomagając Ci cieszyć się zdrowym i aktywnym stylem życia przez długie lata!