



ATLAS ĆWICZEŃ TRENING W DOMU

Autor: Jakub Kobyliński

WSTĘP

Cieszę się, że mogę przedstawić Ci mój Atlas Ćwiczeń - Trening w Domu. Stworzyłem go z myślą o tych, którzy, podobnie jak ja, cenią sobie możliwość trenowania we własnym tempie i w komfortowych warunkach domowych.

W tym atlasie skoncentrowałem się na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała, które są podstawą treningu siłowego. Szczegółowo opisuję i ilustruję różne warianty pompek, ćwiczeń na klatkę piersiową, triceps i wiele innych, tak abyś mógł je wykonywać prawidłowo i efektywnie.

Bez względu na to, czy jesteś początkujący, czy zaawansowany, znajdziesz tu ćwiczenia, które pomogą Ci skupić się na sile, wytrzymałości, hipertrofii i ogólnej sprawności fizycznej. Zawsze jednak pamiętaj, żeby ćwiczenia przynosiły efekt muszą, być odpowiednio zaplanowane.

Jeśli na początku niektóre ćwiczenia okażą się trudne, nie zniechęcaj się. Regularność i konsekwencja w treningu przyniosą rezultaty szybciej, niż się spodziewasz. Każde ćwiczenie jest wyzwaniem, które pozwoli Ci rozwijać się i przekraczać własne ograniczenia.

Ten atlas jest nie tylko zbiorem ćwiczeń. To przede wszystkim narzędzie, które stworzyłem, aby pomóc Ci osiągnąć Twoje cele treningowe i poprawić jakość życia. Trening w domu jest wygodny, efektywny i daje możliwość dostosowania ćwiczeń do własnego tempa i poziomu zaawansowania.

Życzę Ci wiele sukcesów i radości z treningu, korzystając z mojego Atlasu Ćwiczeń - Trening w Domu. Mam nadzieję, że stanie się on Twoim wiernym towarzyszem w drodze do zdrowia i lepszej formy fizycznej!



JAK KORZYSTAĆ Z ATLASU ĆWICZEŃ?

Jak sprawnie korzystać z atlasu ćwiczeń?

Tabela jest w formie PDF, więc najszybszym i najprostszym sposobem jest wyszukiwanie ćwiczenia po nazwie!

Na komputerze/laptopie/urządzeniu z klawiaturą po prostu skorzystaj ze skrótu klawiszowego (ctrl + f) lub (command + f) na urządzeniach iOS. W górnym prawym rogu wyskoczy okienko, w które wystarczy wpisać wyszukiwane ćwiczenie lub nawet jego pierwsze litery, i automatycznie przeniesie Cię do miejsca w tabeli, gdzie znajduje się to ćwiczenie.

Na urządzeniach mobilnych działa to w ten sam sposób, wystarczy kliknąć ikonkę lupy i wpisać wyszukiwany produkt.

ĆWICZENIA Z WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

Klatka piersiowa:

1.	Pompki klasyczne	Link
2.	Pompki na kolanach	Link
3.	Pompki z wyjściem do góry	Link
4.	Pompki szerokie	Link
5.	Pompki szerokie na kolanach	Link
6.	Pompki z nogami na podwyższeniu	Link
7.	Pompki z rękami na podwyższeniu	Link

Triceps:

8.	Pompki diamentowe	Link
9.	Pompki diamentowe na kolanach	Link
10.	Pompki wąskie na kolanach	Link
11.	Pompki wąskie	Link
12.	Pompki w oparciu o ścianę	Link
13.	Pompki jednorącz leżąc bokiem	Link
14.	Pompki szwedzkie	Link
15.	Pompki szwedzkie z ugiętymi kolanami	Link
16.	Pompki tygrysie pierwsza progresja	Link
17.	Pompki tygrysie	Link
18.	Pompki na poręczach negatywne	Link
19.	Pompki na poręczach	Link

Biceps:

20.	Podciąganie australijskie podchwytem	Link
21.	Podciąganie australijskie podchwytem z ugiętymi kolanami	Link
22.	Podciąganie australijskie podchwytem z nogami na podwyższeniu	Link
23.	Podciąganie podchwytem negatywne	Link
24.	Podciąganie podchwytem	Link

ĆWICZENIA Z WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

Plecy + lędźwia:

25.	Wznosy tułowia	Link
26.	Wznosy ramion leżąc	Link
27.	Odwrócony anioł śnieżny	Link
28.	Focze pompki	Link
29.	Superman	Link
30.	Pływak	Link
31.	Unoszenie ramion w pozycji T leżąc	Link
32.	Unoszenie ramion w pozycji Y leżąc	Link
33.	Naprzemienne wznosy ręki i nogi w klęku podpartym	Link
34.	Podciąganie australijskie nachwytem	Link
35.	Podciąganie australijskie nachwytem z ugiętymi kolanami	Link
36.	Podciąganie australijskie nachwytem z nogami na podwyższeniu	Link
37.	Podciąganie nachwytem negatywne	Link
38.	Podciąganie nachwytem	Link

Barki:

39.	Wznosy bokiem	Link
40.	Pompki pike pierwsza progresja	Link
41.	Pompki pike (zmieniono nazwę)	Link
42.	Deska z wyjściem do góry	Link

Brzuch:

43.	Brzuszek klasyczny	Link
44.	Skrętoskłony	Link
45.	Brzuszek rowerowy	Link
46.	Deska na przedramionach	Link
47.	Deska bokiem	Link
48.	Naprzemienne sięganie kostek leżąc	Link
49.	Deska na rękach	Link



ĆWICZENIA Z WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

50.	Deska na prostej ręce bokiem	Link
51.	Unoszenie nóg leżąc	Link
52.	Wspinaczka	Link
53.	Sięganie palców leżąc	Link
54.	Hollow Body pierwsza progresja	Link
55.	Hollow body druga progresja	Link
56.	Hollow body	Link
57.	Brzuszki w siadzie równoważnym	Link
58.	Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku	Link
59.	Przyciąganie kolan po skosie do klatki piersiowej w zwisie na drążku	Link
60.	Wznosy prostych nóg do drążka	Link

Pośladki:

61.	Hip-Thrust	Link
62.	Hip-Thrust Hold	Link
63.	Ośle wykopy	Link
64.	Odwodzenie nogi w klęku podpartym	Link
65.	Wykopy w tył w podporze przodem	Link
66.	Wykopy w tył w podporze przodem pierwsza progresja	Link
67.	Przysiad bułgarski wersja na pośladki	Link

Dwugłowy uda:

68.	Martwy ciąg na jedną nogę pierwsza progresja	Link
69.	Martwy ciąg na jedną nogę	Link

Czworogłowy uda:

70.	Wykroki	Link
71.	Wykroki bokiem	Link
72.	Przysiad bułgarski	Link
73.	Przysiad klasyczny	Link
74.	Wchodzenie na podwyższenie	Link



ĆWICZENIA Z WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

75.	Przysiad na krzesło	Link
76.	Przysiad sumo na krzesło	Link
77.	Przysiad sumo	Link
78.	Krzeselko	Link

Przywodziciel:

79.	Przywodzenie nogi leżąc	Link
80.	Ściskanie piłki kolanami	Link

Odwodziciel:

81.	Odwodzenie nogi leżąc	Link
-----	-----------------------	----------------------

Łydki:

82.	Wspięcia na palce	Link
83.	Wspięcia na palce na podwyższeniu	Link
84.	Wspięcia na palce jednonóż	Link
85.	Wspięcia na palce jednonóż na podwyższeniu	Link

ĆWICZENIA Z GUMAMI OPOROWYMI

Barki:

1.	Wznosy bokiem z gumą	Link
2.	Wyciskanie żołnierskie z gumą	Link
3.	Rozciąganie gumy za głowę	Link
4.	Wznosy ramion w przód z gumą	Link
5.	Wznosy bokiem jednorącz z gumą	Link
6.	Przyciąganie gumy w okolice czoła	Link

Triceps:

7.	Wyciskanie jednorącz za głowę z gumą	Link
8.	Prostowanie ramion z gumą	Link
9.	Pompki wąskie z gumą	Link
10.	Pompki diamentowe z gumą	Link
11.	Pompki na poręczach z gumą	Link

Biceps:

12.	Uginanie ramion chwytem młotkowym z gumą	Link
13.	Uginanie ramion z gumą	Link
14.	Podciąganie podchwytem z gumą	Link

Klatka piersiowa:

15.	Rozpiętki z gumą	Link
16.	Pompki klasyczne z gumą	Link
17.	Pompki szerokie z gumą	Link

Plecy:

18.	Podciąganie nachwytem z gumą	Link
19.	Wiosłowanie z gumą siedząc	Link
20.	Wiosłowanie jednorącz w podporze przodem z gumą	Link
21.	Wiosłowanie z gumą w opadzie tułowia	Link

Brzuch:

22.	Skręty tułowia z gumą	Link
-----	-----------------------	----------------------



ĆWICZENIA Z GUMAMI OPOROWYMI

Pośladki:

23.	Hip Thrust z gumą	Link
24.	Ośle wykopy z mini band	Link
25.	Przysiad bułgarski z gumą wersja na pośladki	Link

Dwugłowy uda:

26.	Wznosy nogi w tył z mini band	Link
27.	Martwy ciąg z gumą	Link
28.	Martwy ciąg rumuński z gumą	Link
29.	Przysiad bułgarski z gumą	Link

Czworogłowy uda:

30.	Wznosy nogi w przód z mini band	Link
31.	Wykroki w bok z mini band	Link
32.	Przysiad klasyczny z mini band	Link
33.	Marsz do boku z mini band na udach	Link
34.	Przysiad klasyczny z gumą	Link
35.	Przysiad sumo z gumą	Link

Odwodziciel:

36.	Odwodzenie nogi stojąc z mini band	Link
37.	Odwodzenie nogi w klęku podpartym z mini band	Link
38.	Hip Thrust hold z mini band	Link
39.	Marsz do boku z mini band na kostkach	Link
40.	Odwodzenie nogi leżąc z mini band	Link
41.	Odwodzenie nogi stojąc z gumą	Link

Przywodziciel:

42.	Przywodzenie nogi stojąc z gumą	Link
-----	---------------------------------	----------------------