



Siłownia plenerowa MultiSport

Sprawdź, jak wykonać efektywny trening!

© **MultiSport**

Spis treści

Jak ćwiczyć na siłowni plenerowej?	3
Korzyści z ćwiczeń na siłowni plenerowej	4
Bezpieczeństwo podczas treningu	5
Checklista – co zabrać ze sobą na siłownię plenerową?	6
Wskazówki dotyczące rozgrzewki	7
Stretching po treningu	8
Najczęstsze błędy podczas korzystania z urządzeń na siłowni plenerowej	9
Wskazówki dotyczące prawidłowej techniki ćwiczeń na siłowni plenerowej	10
Przykładowy trening	11
Połączenie ćwiczeń na siłowni plenerowej z innymi formami aktywności	16
Jak pokonać sportkrastynację?	18
Jak zbudować i utrzymać motywację do ćwiczeń?	19
Jak zacząć ćwiczyć na siłowni?	20
Strefy na siłowni plenerowej	21
Multum obiektów, multum aktywności. Masz to w MultiSport	22

Jak ćwiczyć na siłowni plenerowej?

Z e-booka dowiesz się:

- jakie są korzyści zdrowotne z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- jak unikać kontuzji i bezpiecznie trenować,
- jak wygląda przykładowy plan treningowy,
- jak motywować się do regularnej aktywności fizycznej,
- jak łączyć treningi z innymi formami aktywności.



Korzyści z ćwiczeń na siłowni plenerowej

Ćwiczenia na siłowni plenerowej to nie tylko sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale także doskonała okazja do czerpania radości z aktywności na świeżym powietrzu. To bardzo ważne, ponieważ według raportu „Dobrostan Polek i Polaków”, przygotowanego przez Benefit Systems we współpracy z infuture.institute, zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne to dwa z sześciu kluczowych obszarów naszego dobrostanu.



Poprawa zdrowia fizycznego

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, podnosi wydolność organizmu i zwiększa wytrzymałość mięśniową. Ćwiczenia na świeżym powietrzu pomagają również w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała i ograniczają ryzyko chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie. Według raportu dobre zdrowie fizyczne podnosi dobrostan aż 68% Polaków.



Lepsze samopoczucie

Aktywność na świeżym powietrzu wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. Ekspozycja na słońce stymuluje wytwarzanie witaminy D, niezbędnej dla zdrowia zębów, kości i mięśni. Taki trening sprzyja redukcji stresu, a ćwiczenia fizyczne pobudzają wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Według raportu zdrowie psychiczne jest bardzo istotne dla dobrostanu 63% Polaków.



Większa motywacja

Siłownia plenerowa sprzyja regularnym treningom dzięki swojej atrakcyjnej lokalizacji. Możliwość ćwiczenia w grupie na świeżym powietrzu motywuje do działania i poprawia samopoczucie. W raporcie 40% Polaków wskazało, że codzienny stres obniża ich dobrostan, a aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może być skutecznym sposobem na redukcję jego poziomu.

Bezpieczeństwo podczas treningu

Bezpieczeństwo i odpowiednie przygotowanie się do treningu to kluczowy element każdej aktywności fizycznej, zwłaszcza na siłowniach plenerowych. Oto zasady, które pomogą Ci trenować w sposób efektywny i bezpieczny.



Sprawdź urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zawsze dokładnie obejrzyj sprzęt. Upewnij się, że jest w dobrym stanie, a wszystkie elementy są stabilne.



Dostosuj się do warunków

Zwróć uwagę na temperaturę i wilgotność powietrza. Unikaj ćwiczeń w ekstremalnych warunkach, takich jak np. duże upały.



Zwracaj uwagę na otoczenie

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Zwracaj uwagę na innych użytkowników siłowni.

Checklista

Co zabrać ze sobą na siłownię plenerową?



Woda – aby utrzymać odpowiednie nawodnienie podczas treningu



Ręcznik – do wycierania potu i ewentualnie do użycia na urządzeniach



Odzież sportowa – wygodne, oddychające ubrania dostosowane do warunków pogodowych



Buty sportowe – zapewniające wsparcie i ochronę stóp



Krem z filtrem UV – aby chronić skórę przed słońcem



Czapka lub daszek – dla ochrony przed słońcem



Okulary przeciwsłoneczne – aby chronić oczy przed promieniami UV



Środek do dezynfekcji rąk – aby utrzymać higienę przed i po korzystaniu z urządzeń



Telefon z aplikacją do monitorowania treningu – może pomóc w śledzeniu postępów i budowaniu motywacji



Rękawiczki treningowe – opcjonalnie, dla lepszego chwytu i ochrony dłoni

Wskazówki dotyczące rozgrzewki

Rozgrzewka jest niezbędna, aby przygotować ciało do intensywnego wysiłku.

Oto kilka powodów, dla których jest tak istotna:

1

Zwiększa elastyczność mięśni

Dzięki rozgrzewce zmniejszasz ryzyko kontuzji.

2

Podnosi temperaturę ciała

Rozgrzewka przyspiesza krążenie krwi i pomaga dotlenić mięśnie.

3

Przygotowuje psychicznie

Rozgrzewka pozwala odpowiednio skoncentrować się przed treningiem.



Przykładowe ćwiczenia na rozgrzewkę:

- Skoki w miejscu – 2 minuty
- Wykroki – 10 powtórzeń na każdą nogę
- Krążenie ramion – 10 w przód i 10 w tył
- Bieg w miejscu – 2 minuty



Stretching po treningu

Stretching po treningu to kluczowy element regeneracji. Pomaga rozluźnić mięśnie, poprawia ich elastyczność i przyspiesza procesy regeneracyjne. Skup się na głównych grupach mięśniowych, które były aktywne podczas treningu.



Najczęstsze błędy podczas korzystania z urządzeń na siłowni plenerowej

1

Niewłaściwa technika

Nieprawidłowa postawa i niepoprawnie wykonywane ruchy zmniejszają efektywność ćwiczeń i mogą prowadzić do kontuzji.

2

Przeciążenie

Rozpoczynanie od zbyt dużej intensywności lub obciążenia wypacza technikę i grozi urazami.

3

Ignorowanie sygnałów ciała

Przerwij trening jeśli odczuwasz ból, dyskomfort lub inne dolegliwości.

Wskazówki dotyczące prawidłowej techniki ćwiczeń na siłowni plenerowej

Utrzymuj właściwą postawę

Zwracaj uwagę na pozycję pleców i kolan.



Oddychaj prawidłowo

Odpowiedni oddech pomaga wykonywać ćwiczenia i zapobiega zadyszce.



Słuchaj swojego ciała

Dostosuj intensywność ćwiczeń do swoich możliwości.



Przykładowy trening

Plan treningowy przygotowaliśmy z myślą o osobach zaczynających przygodę z siłownią plenerową. Został podzielony na 4 dni, z naciskiem na różne partie mięśniowe, aby zapewnić wszechstronny rozwój i odpowiedni czas na regenerację.

Dzień 1

Klatka piersiowa i triceps

Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – **1 seria x 10 minut**
- Krążenie ramion w przód i w tył – **2 serie x 30 sekund**
- Rozciąganie przedramion – **2 serie x 30 sekund**

Trening główny

- Wyciskanie na klatkę piersiową na ławce skośnej
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Wyciskanie na ławce w pozycji poziomej
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej
3 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (triceps)
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem (triceps)
3 serie x 12-15 powtórzeń

Rozciąganie

- Rozciąganie mięśni naramiennych i tricepsa – **4 serie x 30 sekund**
- Otwieranie klatki piersiowej stojąc i krążenie głową – **4 serie x 30 sekund**
- Rozciąganie karku – **3 serie x 30 sekund**

Dzień 2

Plecy i biceps

Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – **1 seria x 10 minut**
- Otwieranie klatki w podporze przodem – **2 serie x 30 sekund**
- Mountain climber – **3 serie x 30 sekund**

Trening główny

- Urządzenie do martwego ciągu
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie do treningu najszerzych mięśni grzbietu
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem
3 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (biceps)
3 serie x 12-15 powtórzeń (np. biceps curl)
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej
3 serie x 10-15 powtórzeń

Rozciąganie

- Krążenie głową – **3 serie x 30 sekund**
- Otwieranie klatki piersiowej leżąc – **3 serie x 30 sekund**
- Kolana do klatki – **3 serie x 30 sekund**

Dzień 3

Nogi i dolne partie ciała

Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – **1 seria x 10 minut**
- Otwieranie bioder okrężnymi ruchami – **2 serie x 30 sekund**
- Otwieranie klatki w podporze przodem – **2 serie x 30 sekund**

Trening główny

- Urządzenie do przysiadów
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Prasa nożna
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Prostownik nóg
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Urządzenie do martwego ciągu
(skupiając się na pośladkach i dolnej części pleców)
3 serie x 10-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej
3 serie x 12-15 powtórzeń

Rozciąganie

- Rozciąganie tylnej taśmy uda – **3 serie x 30 sekund**
- Rozciąganie mięśnia gruszkowatego – **3 serie x 30 sekund**
- Rozciąganie łydki stojąc – **3 serie x 30 sekund**

Dzień 4

Ramiona i barki

Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – **1 seria x 10 minut**
- Otwieranie klatki piersiowej w klęku – **2 serie x 30 sekund**
- Deska – **3 serie x 60 sekund**

Trening główny

- Wyciskanie na barki w pozycji siedzącej
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie wielofunkcyjne (barki)
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (ramiona)
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem (ramiona)
3 serie x 10-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej
3 serie x 12-15 powtórzeń

Rozciąganie

- Skręt tułowia w leżeniu (na każdą stronę) – **3 serie x 30 sekund**
- Rozciąganie mięśni naramiennych siedząc – **3 serie x 30 sekund**
- Pozycja kota i krowy – **3 serie x 30 sekund**

Wskazówki dodatkowe



Odpoczynek

– pomiędzy seriami
odpoczywaj 30-60 sekund.



Picie wody

– pamiętaj o nawodnieniu
przed, w trakcie i po treningu.



Słuchanie swojego ciała

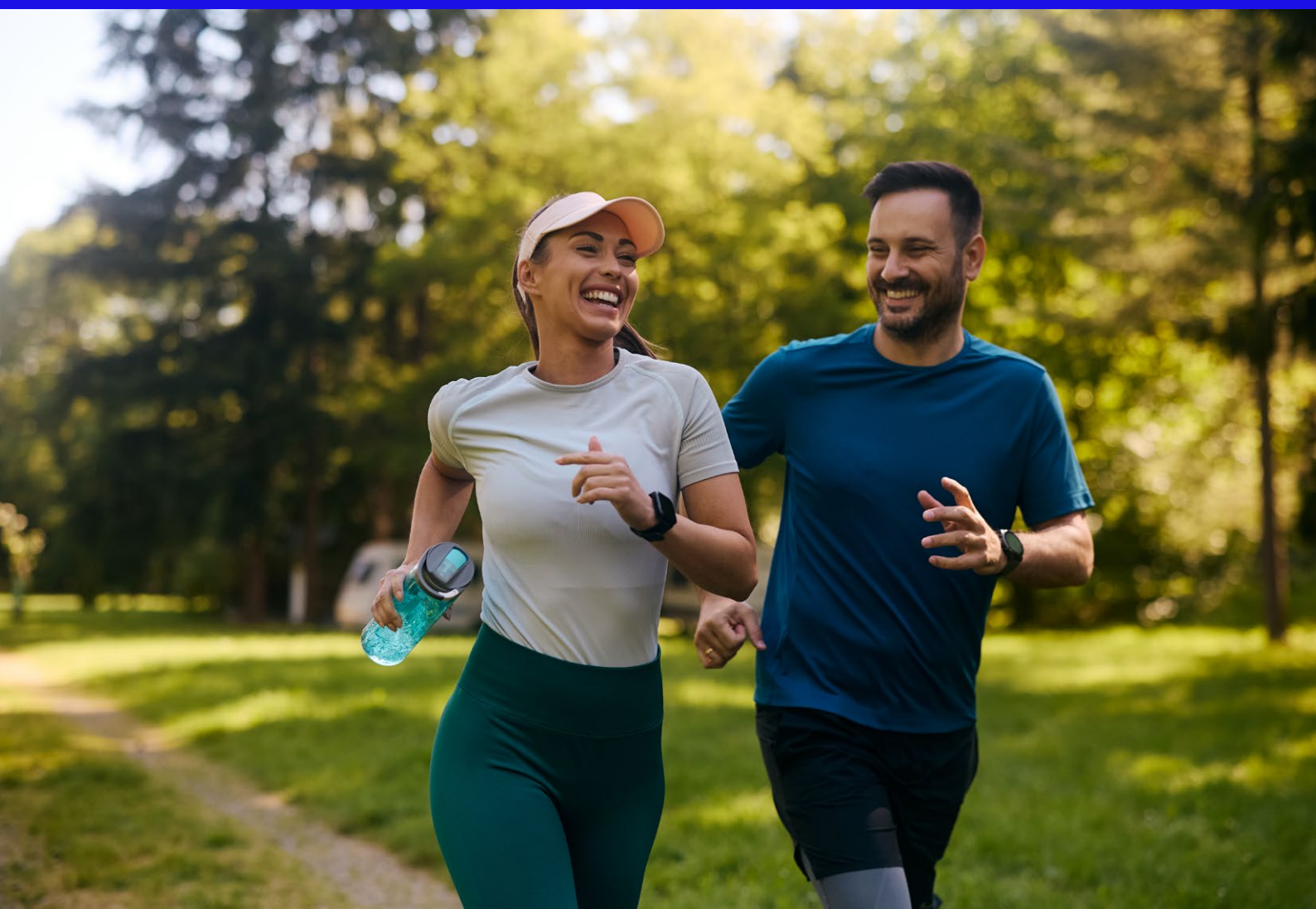
– jeśli czujesz ból lub dyskomfort,
zrób przerwę lub zmniejsz
intensywność ćwiczeń.
Jeśli dolegliwości nie ustępują,
przerwij trening.



Ten plan jest doskonałym wprowadzeniem do treningów na siłowni plenerowej. Pamiętaj, aby stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń, gdy nabierzesz pewności siebie i poprawisz swoją kondycję!

Połączenie ćwiczeń na siłowni plenerowej z innymi formami aktywności

Ćwiczenia na siłowni plenerowej to doskonały sposób na wzmocnienie ciała, a jeśli połączysz je z innymi formami aktywności fizycznej, efekty będą jeszcze lepsze! Dzięki temu nie tylko zwiększysz efektywność swojego treningu, ale sprawisz również, że będzie on bardziej różnorodny i przyjemny!

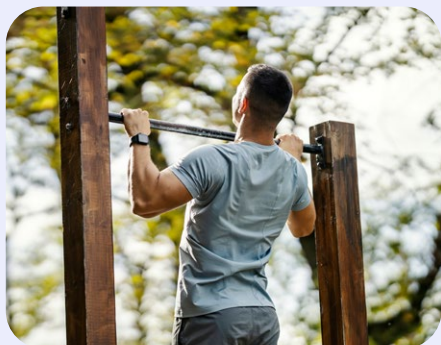


Oto kilka pomysłów na to, jak wzbogacić treningi:



Bieganie

Bieganie może być rozgrzewką i wstępem do treningu siłowego – wykonując kilkunastominutowy, spokojny bieg przed sesją na siłowni spalisz więcej kalorii.



Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

Ćwiczenia kalisteniczne oraz funkcjonalne to ciekawe urozmaicenie dla klasycznego treningu oporowego. Pompki, przysiady i planki możesz wykonywać wszędzie i wplatać je w obwody treningowe wykonywane na siłowni plenerowej.



Jazda na rowerze i rolkach

Aktywności takie jak jazda na rowerze czy rolkach to doskonały sposób na urozmaicenie treningu. Po sesji na siłowni wybierz się na umiarkowanie intensywną przejażdżkę rowerową lub spróbuj jazdy na rolkach, dzięki czemu poprawisz kondycję i spalisz jeszcze więcej kalorii.



Joga na świeżym powietrzu

Praktyka jogi na łonie natury to połączenie ćwiczeń rozciągających, oddechowych i relaksacyjnych. Pomaga ona w zwiększaniu elastyczności, poprawia równowagę i wspiera regenerację po treningach siłowych. Joga uczy świadomego oddychania, co ma pozytywny wpływ na koncentrację i redukcję napięcia. Regularna praktyka wspomaga także profilaktykę przeciążeń mięśniowych.

Jak pokonać sportkrastynację?

Ćwiczenia na siłowni plenerowej przynoszą liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Poprawiają kondycję, wzmacniają mięśnie, a także redukują stres i poprawiają nastrój.

Kluczowe dla osiągnięcia zamierzonych celów jest utrzymywanie motywacji do regularnych treningów. Wiele osób zmaga się jednak z wyzwaniem w postaci sportkrastynacji, czyli odkładaniem aktywności fizycznej na wieczne jutro.

Z raportu „MultiSport Index 2024: Sportkrastynacja” wynika, że:

34%

osób w ogóle nie podejmuje aktywności

75%

osób próbuje ćwiczyć, ale nie udaje im się utrzymać motywacji przez cały rok

Z drugiej strony, aż 89% aktywnych Polaków deklaruje, że ruch sprawia im przyjemność, a 83% z nich radzi by zacząć od małych kroków.

Odpowiadając na tę potrzebę, w ramach MultiSport przygotowaliśmy specjalne wideoporadniki. Są one źródłem cennych porad dotyczących budowania i utrzymania motywacji oraz praktycznej wiedzy na temat treningów.



Jak zbudować i utrzymać motywację do ćwiczeń?



Dr Ewa Hartman, specjalistka od neuronauki, wykładowczyni i kierowniczka studiów podyplomowych Neuro-przywództwo na Uczelni Łazarskiego, przygotowała **8 wideoporadników**, które umożliwiają budowanie zdrowych mikronawyków, wzmacnianie motywacji i realizację zakładanych celów.

Dr Ewa Hartman w wideoporadnikach wyjaśnia:

- Jak zacząć aktywność i zmienić „to się nie uda” w „to możliwe”
- Jak znaleźć czas na aktywność w ekstremalnie napiętym grafiku
- Jak zorganizować swój tydzień, by zminimalizować ryzyko porzucenia aktywności
- Jak wytrwać w aktywności i nie zrażać się wcześniejszymi niepowodzeniami
- Jak nie zrażać się porażkami i zmienić sposób myślenia
- Co robić, gdy aktywność nie sprawia przyjemności
- Jak znaleźć siłę i chęć na aktywność, gdy przytłaczają obowiązki
- Jak przełamać się po złym doświadczeniu na siłowni

Wideoporadniki dr Ewy Hartman obejrzysz na stronie

sportkrastynacja.pl/

Jak zacząć ćwiczyć na siłowni?



Trener personalny Bartek Malec przygotował **7 wideoporadników**, w których udziela praktycznych porad dotyczących przygotowania się do treningu, bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na siłowni, a także pokonywania obaw przed wizytami w obiektach sportowych.

Bartek Malec w wideoporadnikach wyjaśnia:

- Jak ubrać się na siłownię i co ze sobą zabrać
- Jak zachować się na siłowni
- Jak rozpocząć trening i unikać kontuzji
- Jak obrać cel i dobrać do niego trening ogólnorozwojowy
- Jak przeprowadzić trening wytrzymałościowy
- Jak obsługiwać maszyny na siłowni
- Jak pokonać lęk przed oceną innych użytkowników siłowni

Wideoporadniki Bartka Malca obejrzysz na stronie

sportkrastynacja.pl/

Strefy na siłowni plenerowej na Błoniach PGE Narodowego

Urządzenia na siłowni plenerowej zostały dobrane tak, by umożliwić wykonanie kompleksowego treningu i wspierać rozwój całego ciała.



Strefa górnych partii ciała

Wzmocnisz w niej siłę i wyrzeźbisz ramiona i klatkę piersiową.



Strefa pleców

Zbudujesz silne mięśnie grzbietu niezbędne dla zdrowia kręgosłupa i stabilnej postawy.



Strefa nóg i pośladków

Aktywujesz dolne partie ciała, które są bardzo ważne w innych aktywnościach.



Strefa multifunkcyjna

Wykonasz dynamiczny trening całego ciała i rozwiniesz ogólną sprawność.



Strefa free weights

Wytrenujesz wszechstronnie mięśnie całego ciała.



Strefa cardio

Podniesiesz wydolność organizmu i rozgrzejesz mięśnie przed kolejnymi ćwiczeniami.



Strefa funkcjonalna

Zrealizujesz ćwiczenia siłowe i funkcjonalne górnej i dolnej części ciała.

[Zobacz maszyny dostępne na siłowni plenerowej](#)

Multum obiektów, multum aktywności. Masz to w MultiSport

Siłownia plenerowa to tylko jedna z opcji. Z aktywną kartą MultiSport otwierasz drzwi do multum możliwości – **do ponad 6000 obiektów sportowo-rekreacyjnych i ponad 55 różnorodnych aktywności**. Aktywna karta MultiSport to dostęp do treningów na świeżym powietrzu, basenów, siłowni, zajęć fitness, ścianek wspinaczkowych czy relaksu w saunie lub grocie solnej.

Chcesz spróbować czegoś nowego? Masz to w MultiSport.

Trenujesz regularnie? Masz to w MultiSport.

Lubisz swobodę i różnorodność? Masz to w MultiSport.



Rusz się po swoje! Więcej o tym, co daje MultiSport, znajdziesz na stronie:

masztowmultisport.pl/