

# Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe

## Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=1IPboyiwUfM>

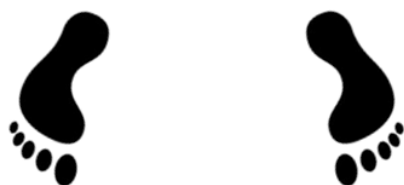
## Zestaw nr 1

### Nogi

**Przysiady** z szerszym rozstawieniem stóp 2 x 12-15 (zdjęcie z lewej strony)

Wyprostuj tułów, ściągnij łopatki, skieruj wzrok przed siebie, rozstaw stopy szerzej niż barki, wypnij klatkę piersiową. Schodzimy do momentu aż uda będą równoległe do podłoża. Następnie wyprostuj nogi i wróć do pozycji początkowej.

PRZYSIAD O SZERSZYM NIŻ BIODRA  
ROZSTAWIENIU STÓP



PALCE STÓP USTAWIONE  
DOKŁADNIE W TYM KIERUNKU,  
KTÓRY WSKAZUJĄ  
UGINAJĄCE SIĘ KOLANA

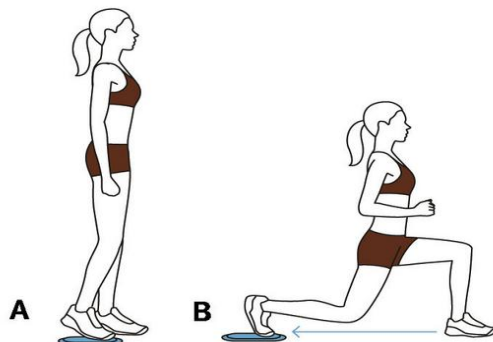
PRZYSIAD ZE STOPAMI  
USTAWIONYMI NA SZEROKOŚĆ BIODER



STOPY ZAWSZE (!)  
USTAWIONE RÓWNOLEGLE

### **Wykroki 2 x 12 -15**

Klatka wypięta do przodu, łopatki ściągnięte. Robimy krok w przód, tak aby kolano nie uciekało do przodu. Tułów mocno wyprostowany, a brzuch napięty. Kiedy przeniesione do przodu udo zatrzyma się w pozycji poziomej do podłoża lub lekko poniżej, energicznie je wyprostuj i powróć do pozycji wyjściowej.



### **Klatka piersiowa**

#### **Pompki klasyczne na szerokości z barkami 3 x 12-15**

Wykonaj podpór przodem, złącz stopy i rozstaw ramiona na szerokość barków lub większą. Uginaj ramiona aż do momentu, aż łokcie będą znajdować się pod kątem prostym, powróć do pozycji wyjściowej.



### **Plecy**

#### **Podciąganie na krawędzi stołu 3 x 12-15**

Położ się na plecach w taki sposób, aby nogi, biodra i brzuch spoczywały pod stołem. Chwyć krawędź blatu szerzej niż szerokość barku, brzuch cały czas musi być napięty, łopatki ściągnięte, plecy wyprostowane. Zginamy ramiona, unosząc klatkę piersiową do góry.



## Barki

### Raczki 3 x 12-16

Można je wykonywać w obie strony, chodząc do przodu lub do tyłu. Pamiętajmy, aby klatka piersiowa była mocno wypięta do przodu, pośladki uniesione nad ziemię, a ramiona są oparte z tyłu.



## Triceps

### Odwrócone pompki 2 x 12-15

Potrzebne będzie krzesło. Pozycja wyjściowa, oprzyj ręce na krawędzi krzesła, trzymając ramiona póługięte, łokcie jak najbliżej ciała, nogi lekko ugięte, oparte na piętach. Opuszczamy ciało do momentu aż zgięte łokcie utworzą kąt 90 stopni. Wykorzystując pracę mięśni trójgłowych wracamy do pozycji wyjściowej.



## Biceps

**Zginanie przedramion:** Stojąc chwytny obciążenie w obie ręce. Łokcie blisko tułowia. Plecy wyprostowane. Następnie jednocześnie zginamy ręce. Również pamiętamy o tym by wykonywać ruch w obie strony.



## Brzuch

**Sklony tułowia na przemian w pozycji leżącej** (dla utrudnienia można dorzucić 1,5 litrową lub 5 litrową butelkę z wodą) - 2 x 15.



# Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe

## Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=11PboyiwUfM>

## Zestaw nr 2

### Nogi

**Przysiad z wyskokiem:** Stań prosto w lekkim rozkroku, ręce luźno po bokach. Obniż pozycję do półprzysiadu, a następnie wyskocz jak najwyżej, pomagając sobie wymachem rękoma. Wyląduj, powtarzaj.



### Klatka piersiowa

**Mostek na dłoni i stopie** – ćwiczenie stabilizujące. Wykonaj podpór przodem. Ręce rozstaw na szerokość barków, stopy - na szerokość bioder. Podnieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 3-5 sekund. Następnie wróć powoli do podporu przodem i unieś lewą rękę z prawą nogą. 4 x 10



## Triceps

### Pompki przy ścianie 2 x 12-15

Stoimy przy ścianie, opieramy się o nią wyprostowanymi ramionami, pochylamy się w kierunku ściany, tułów cały czas wyprostowany, łopatki ściągnięte, brzuch napięty.



**Hip thrust** – unoszenie bioder – 4 razy na obu nogach, następnie, jedna noga w górze (np. prawa) 4 razy podnoszenie, następnie 4 razy druga noga podnoszenie. 12 x 4



### Mięśnie brzucha skośne 4 x 12

W pozycji leżenia bokiem opierasz górną rękę za głową. Jednym ruchem uginasz nogi i wykonujesz spięcia, przyciągając kolano do łokcia, „łamiąc się” jak tytułowy scyzoryk.



### **Mięśnie grzbietu**

Położ się na brzuchu, głowę ułóż na podłożu, patrz przed siebie, ręce wyciągnij nad głowę. Zacerpnij wdech, a następnie na wydechu oderwij od podłogi głowę, rękę i przeciwną nogę. Pamiętaj, by nie wykonywać zbyt dużego zakresu ruchu – mały zakres wystarczy, by wzmocnić mięśnie. Wróć do pozycji wyjściowej, powtórz ćwiczenie 10 razy z lewą ręką i prawą nogą i tyle samo z prawą ręką i lewą nogą.



### **Wejścia na ławkę 12 x 4 (na każdą nogę)**

Stań przodem do ławki albo innego podwyższenia. Oprzyj na niej lewą nogę. Wejź na ławkę, drugą nogę trzymając cały czas w powietrzu. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym wróć do pozycji startowej. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną nogę.

