

Ćwiczenia rozwijające mięśnie i siłę.

Metoda bodybuilding to dosłownie metoda budowania ciała. Jest to metoda treningowa pozwalająca na rozwój masy mięśniowej i siły. Jeżeli trening siłowy tą metodą realizowany jest systematycznie, z zachowaniem podstawowych zasad oraz symetrycznie pozwala na równomierny rozwój tkanki mięśniowej.

Bodybuilding to trening przeznaczony zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

UWAGA: przy ćwiczeniach z dużymi ciężarami unikaj ćwiczeń asymetrycznych.

Najważniejsze cechy metody bodybuilding:

- wartość obciążenia: 45-75% maksymalnego obciążenia;
- stopniowe zwiększanie obciążeń podczas treningu;
- liczba serii: 3-6 ;
- liczba powtórzeń w serii: 6-12 lub do maksymalnej liczby powtórzeń (do „odmowy”);
- czas odpoczynku: minuta (do wyrównania oddechu);
- dobór ćwiczeń w taki sposób aby ćwiczenia obciążające tę samą grupę mięśni nie następowały po sobie;
- tempo wykonywania ćwiczeń: **wolne i umiarkowane**.

Bodybuilding rozwija siłę oraz powoduje wzrost masy mięśniowej.

Trening ten zakłada wykonywanie 10-12 ćwiczeń na 4 główne partie mięśniowe, bardzo ogólnie są to:

- mięśnie kończyn górnych i obręczy barkowej,
- mięśnie kończyn dolnych i obręczy biodrowej (miednicznej),
- mięśnie brzucha i mięśnie klatki piersiowej,
- mięśnie grzbietu na wysokościach wszystkich trzech odcinków kręgosłupa.

Moja propozycja: zawsze rozpoczynaj trening od porządnej rozgrzewki, uwzględnij ćwiczenia statyczne (krążenia, wymachy, skłony, skręty itp.) oraz dynamiczne (trucht, skakanka, cykloergometr, ergometr wioślarski itp.). Przez kilka tygodni (4-5) wykonuj ćwiczenia wybrane z poniższych przykładów stosując tylko małe obciążenia i wykonuj 3 serie po 12 powtórzeń. Wybierz 6-8 ćwiczeń na trening partii mięśni. Zmieniaj ćwiczenia bo systematyka potrafi być nużąca, trzeba więc sobie trochę urozmaicać.

Może to wyglądać jak na grafice poniżej.

Dzień 1: Klatka	Dzień 2: Biceps	Dzień 3: Ramiona	Dzień 4: Nogi	Dzień 5: Plecy	Dzień 6: Brzuch
					

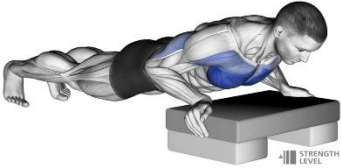
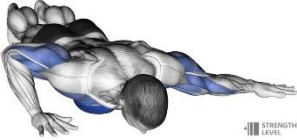
Potem istotną kwestią będzie właściwy dobór obciążenia. Wyszukaj informacje na ten temat. Hasła: metoda doboru obciążeń wg. Bergera (tzw. przelicznik Bergera) lub dobór obciążeń do treningu metodą bodybuilding.

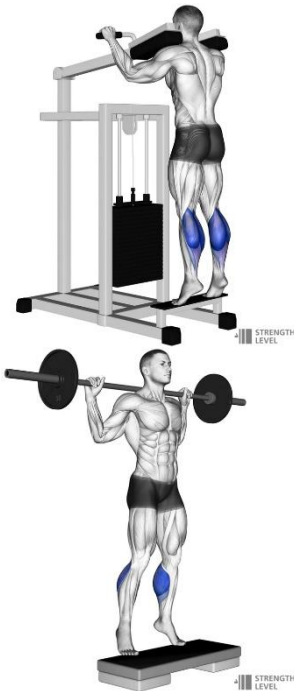
Przykłady ćwiczeń (wybierz 6 do 8 na jednostkę treningową). Są tu uwzględnione takie ćwiczenia, które wykonasz tylko na siłowni ale też i takie do wykonania z każdych warunkach.

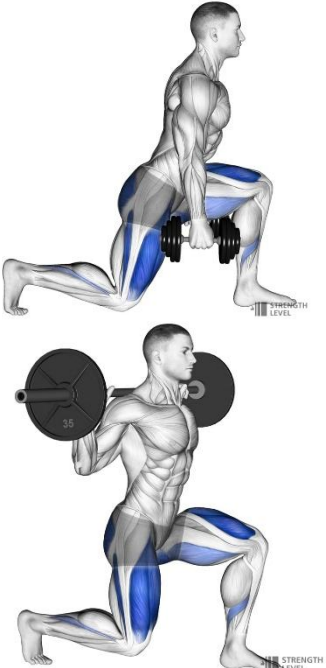
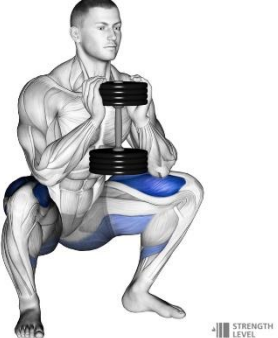
Klatka piersiowa		
Wyciskanie sztangi leżąc na ławce prostej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko. Sztangę możesz wyciskać stosując szeroki lub wąski chwyt.
Wyciskanie sztangi na ławce skośnej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko. Ławka może być ustawiona dodatnio (głowa wyżej niż biodra) lub ujemnie (G niżej niż biodra).

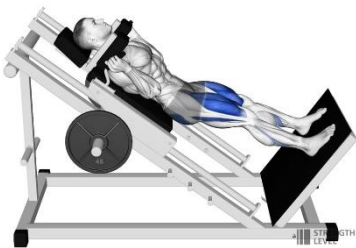
Wyciskanie hantli na ławce prostej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko.
Rozpiętki z hantlami na ławce prostej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko. Ręce, przez cały czas, staraj się mieć jak najmocniej wyprostowane.
Pompki.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Delikatny rozkrok nie jest błędem. Regularnie oddychaj – wdech kiedy jesteś nisko wydech kiedy jesteś wysoko. Pompki możesz wykonywać z szerokim, umiarkowanym i wąskim (diamentowym) rozstawieniem RR.
Wyciskanie hantli na ławce skośnej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko. Ławka może być ustawiona dodatnio (głowa wyżej niż biodra) lub ujemnie (G niżej niż biodra).
Wyciskanie na maszynie siedząc.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko.

Rozpiętki z hantlami na ławce skośnej.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko. Ręce, przez cały czas, staraj się mieć jak najmocniej wyprostowane. Ławka może być ustawiona dodatnio (głowa wyżej niż biodra) lub ujemnie (G niżej niż biodra).
Pompki z nogami (NN) na podwyższeniu.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Delikatny rozkrok nie jest błędem. Regularnie oddychaj – wdech kiedy jesteś nisko wydech kiedy jesteś wysoko. Pompki możesz wykonywać z szerokim, umiarkowanym i wąskim (diamentowym) rozstawieniem RR.
Rozpiętki na maszynie „butterfly”.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy RR są szeroko wydech kiedy są wąsko.
Wyciskanie sztangi podchwytem.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Szerokie oparcie stóp musi stabilizować ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy ciężary są nisko wydech kiedy są wysoko.
Pompki na jednej ręce.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Rozkrok jest konieczny dla stabilizacji ćwiczącego. Regularnie oddychaj – wdech kiedy jesteś nisko wydech kiedy jesteś wysoko.

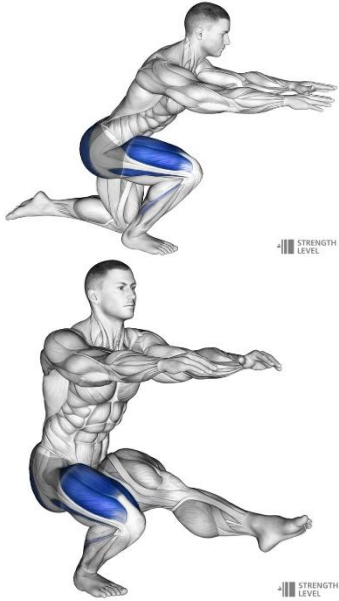
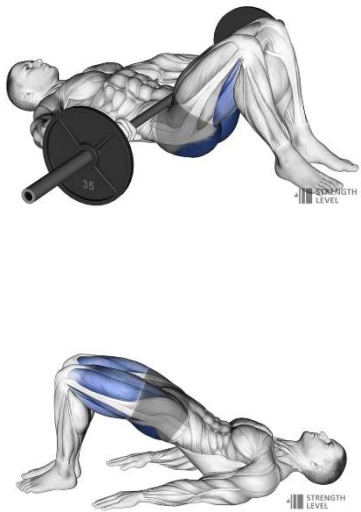
Pompki z ramionami na podwyższeniu.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Delikatny rozkrok nie jest błędem. Regularnie oddychaj – wdech kiedy jesteś nisko wydech kiedy jesteś wysoko.
Pompki z przenoszeniem ciała z prawej na lewą stronę.		Zwróć uwagę na ustawienie nóg. Delikatny rozkrok nie jest błędem. Regularnie oddychaj – wdech kiedy jesteś nisko wydech kiedy jesteś wysoko.
Nogi		
Przysiad ze sztangą na barkach.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona do patrzenia na wprost.
Wypychanie NN na suwnicy skośnej.		Wariantem może być suwnica ustawiona pionowo.
Przysiad ze sztangą na barkach z przodu.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona do patrzenia na wprost.

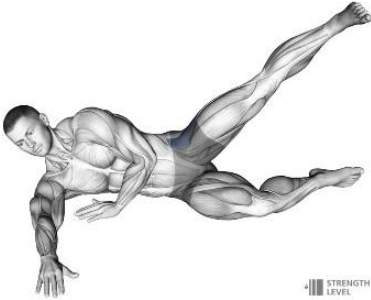
Wypychanie NN na suwnicy poziomej.		To ćwiczenie można wykonać również asymetrycznie – jednonóż. Trzeba pamiętać o równomiernym obciążeniu prawej i lewej NN.
Unoszenie bioder z ciężarem w oparciu o ławeczkę.		Stopy równoległe, rozstawione na szerokość bioder.
Prostowanie kolan na maszynie siedząc.		
Wspięcia na palce.		Możesz wykonać to ćwiczenie na maszynie (stojąc lub siedząc) lub na zwykłym podwyższeniu. W pozycji wyjściowej pięty powinny być niższe niż śródstopie. Wspięcia możesz również wykonywać z hantlą, hantlami lub sztangą na barkach. Wspięcia można wykonać również na suwnicy skośnej.

Uginanie NN na maszynie leżąc przodem.		To ćwiczenie można wykonać również na maszynie o skośnym lub pionowym ustawieniu.
Wykroki z hantlami na prawą i lewą nogę.		Pamiętaj o wykonaniu takiej samej ilości powtórzeń na prawą i lewą N. Wykroki możesz również wykonywać bez ciężarków lub np. ze sztangą na barkach. Zachowaj proste plecy i patrz na wprost.
Przysiad z hantlą lub z hantlami.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona jak do patrzenia na wprost.

		
Przysiad „bułgarski” z hantlami.		Pamiętaj o wykonaniu takiej samej ilości powtórzeń na prawą i lewą N. Przysiad tzw. bułgarski możesz wykonać również ze sztanga na barkach.
Przysiad do skrzyni.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona jak do patrzenia na wprost.
Przysiad na suwnicy skośnej „hack przysiad”.		Stopy równoległe, rozstawione na szerokość bioder.

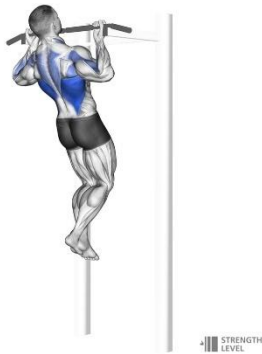
Przysiad.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona do patrzenia na wprost.
Przysiad Zerchera.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona do patrzenia na wprost.
Przysiad ze sztanga nad głową.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe (na rysunku jest błąd), rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona jak do patrzenia na wprost.
Odwodzenie NN na maszynie.		Na podobnej maszynie można wykonać jeszcze przywodzenie (łączenie) nóg.

Przysiad na maszynie Smitha.		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona jak do patrzenia na wprost.
Przysiad na jednej nodze.		
Unoszenie bioder ze sztangą z leżenia ugiętego na podłodze.		To ćwiczenie (np.: na początek) można także wykonywać bez obciążenia. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość bioder.

Uginanie NN na ławce rzymskiej.		To urządzenie może być również ustawione skośnie
Wykroki w bok.		Modyfikacja tego ćwiczenia polega na dołożeniu obciążenia zewnętrznego np.: hantli lub sztangi.
Odwodzenie nogi leżąc.		W tym ćwiczeniu możesz dołożyć obciążenie w postaci ciężarków zaczepianych na rzepy na wysokości kostek.
Przysiad z półsztangą		Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość barków. Plecy proste z zachowaniem naturalnych krzywizn. Nie pochylaj się do przodu ani zbyt nie prostuj. Głowa ustawiona jak do patrzenia na wprost.

Plecy

Podciąganie na drążku.



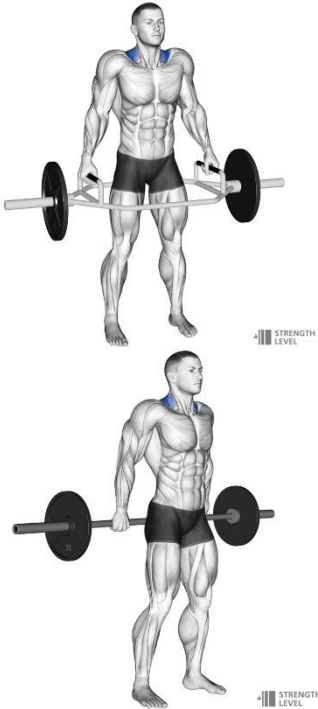
Podciąganie możesz wykonywać podchwytem, nachwytem i chwytem młotkowym.

Dociąganie sztangi w opadzie.

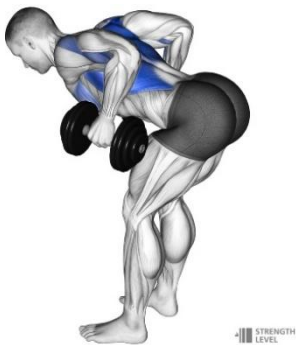


To ćwiczenie również można wykonać przy pomocy maszyn. Szczególnie ważne jest tutaj zachowanie prawidłowej pozycji podczas ćwiczeń. Zwróć szczególną uwagę na plecy – muszą być proste i trzeba zachować naturalne krzywizny kręgosłupa. Na początek stosuj niewielkie obciążenia.

Ściąganie drążka wyciągu górnego.		To ćwiczenie możesz zrobić w wariacie ściągania na kark. Możesz również stosować różne rodzaje chwytów – wąski i szeroki, podchwyt i nachwyt.
Dociąganie hantli jednorącz w pozycji podpartej.		To dobre ćwiczenie asymetryczne. Pamiętaj o wykonaniu takiej samej ilości powtórzeń na prawą i lewą stronę.
Przyciąganie ciężaru na wyciągu dolnym siedząc.		Ostrożnie z ciężarem. Poszukaj hasty: siły ścinające działające na kręgosłup. Pamiętaj o konieczności zachowania prostych pleców. To ćwiczenie można również wykonywać jednorącz pamiętając o symetrii obciążenia prawej i lewej strony.
Podciąganie barków do góry.		To ćwiczenie można również wykonać z hantlami, na maszynie, ze sztangą heksagonalną lub sztangą za plecami. Stopy równoległe, rozstawione na szerokość bioder.

		
Przenoszenie ciężaru za głowę w podporze lub leżeniu tyłem.		Można tu stosować hantle, talerze lub sztangę. To ćwiczenie można wykonać również w wariacie z ugiętymi ramionami.

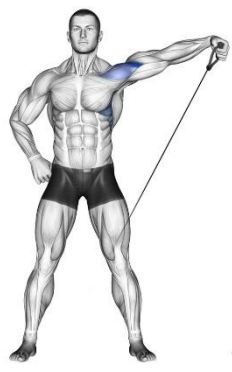
Rozpiętki odwrotne.		To ćwiczenie możesz zmodyfikować stosując różne kąty nachylenia ławki.
Dociąganie hantli w oparciu o ławkę skośną.		To ćwiczenie można modyfikować poprzez zmianę przyboru np.: użycie sztangi.
Rozpiętki odwrotne na wyciągu górnym.		Trzeba tutaj skorzystać z urządzenia tzw. bramy, dostępnej na siłowni.
Dociąganie sztangi do ławki w leżeniu przodem.		Tutaj można stosować także hantle zamiast sztangi.

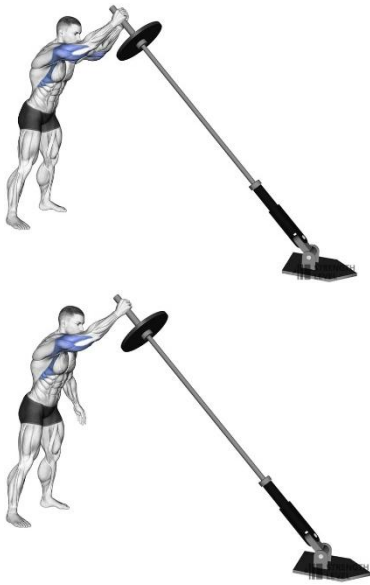
Dociąganie hantli w podporze na jednej ręce.		Trudne ćwiczenie pozycja jak do pompek. Trzeba dosyć szeroko rozstawić stopy.
Prostowanie tułowia na ławce rzymskiej.		Można to ćwiczenie zmodyfikować dodając obciążenie zewnętrzne, ale nie można przesadzać. Poszukaj hasło: siły ścinające działające na kręgosłup.
Podciąganie w podwieszeniu – „podciąganie australijskie”.		Pamiętaj o zachowaniu wyprostowanej sylwetki. Można to ćwiczenie modyfikować – im wyżej ustawisz podparcie stóp tym ćwiczenie będzie trudniejsze do wykonania.
Dociąganie w opadzie tułowia.		Ostrożnie z ciężarem. Można stosować hantle lub sztangi. Poszukaj hasło: siły ścinające działające na kręgosłup. Szczególnie ważne jest tutaj zachowanie prawidłowej pozycji podczas ćwiczeń. Zwróć szczególną uwagę na plecy – muszą być proste i trzeba zachować naturalne krzywizny kręgosłupa. Na początek stosuj niewielkie obciążenia.

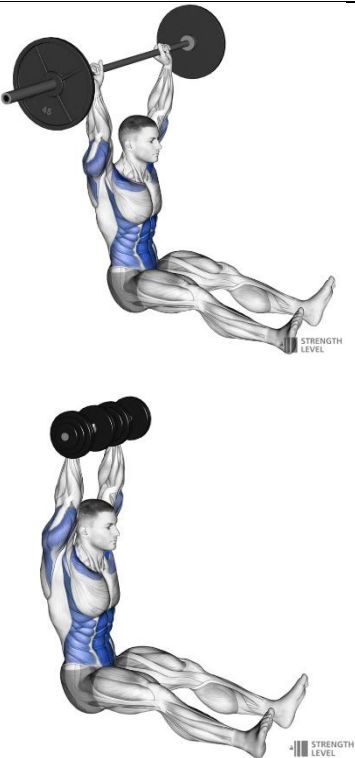
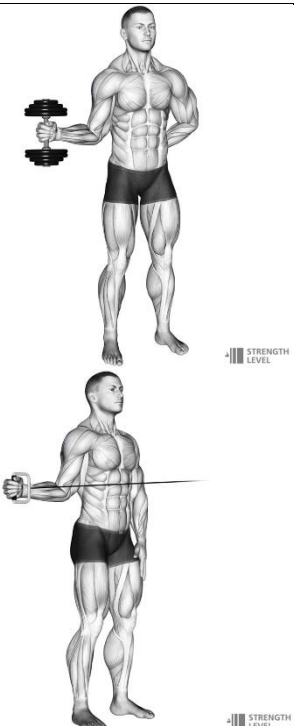
Podciąganie ciężaru pod brodę w pozycji stojącej.		Można to wykonać również stosując sztangę.
Unoszenie hantli na ławce skośnej.		To ćwiczenie można modyfikować poprzez zmianę przyboru np.: użycie sztangi.
Barki		
Wyciskanie sztangi nad głowę z przodu.		Wariantem tego ćwiczenia jest pozycja siedząca oraz użycie hantli zamiast sztangi. Znajdź informacje na temat celowości wykonywania ruchów rotacyjnych w obrębie nadgarstków przy wykonywaniu tego ćwiczenia w wariacie z hantlami.

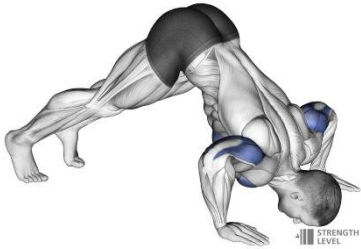
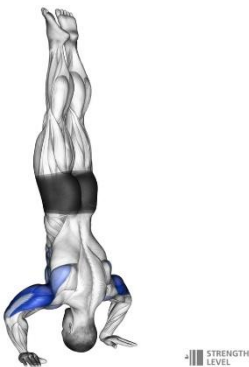
	 	
Wyciskanie sztangi lub hantli z podrzutem.	 	To ćwiczenie wywodzące się z podnoszenia ciężarów. Koniecznie poszukaj informacji na temat techniki wykonania tego ćwiczenia. Jest tu parę istotnych warunków przede wszystkim prawidłowa pozycja i technika wykonania.

Wyciskanie nad głowę na maszynie.		
Podciąganie sztangi pod brodę.		To ćwiczenie również możesz wykonać z hantlami.
Unoszenie ramion w przód z hantlami.		To ćwiczenie możesz wykonywać również ze sztangą.

		
Odwodzenie RR w bok w pozycji stojącej na wyciągu dolnym.		To ćwiczenie można wykonywać również symetrycznie. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki.
Przyciąganie liny wyciągu górnego na wysokości twarzy w pozycji stojącej.		Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki. Dokładnie sprawdź czy zaczep jest dobrze zapięty.
Wyciskanie sztangi nad głowę stojąc.		Przy tym ćwiczeniu zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki. To ćwiczenie możesz wykonać również z wykorzystaniem maszyny. Sztangę w tej pozycji możesz wyciskać z zza głowy jak i z przed głowy.

		
Odwiedzenie ramion w bok na maszynie.		
Wyciskanie „pólsztangą” w pozycji stojącej.		Wariantem tego ćwiczenia jest wykonanie wyciskania jednorącz. Trzeba pamiętać o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej strony.

Wyciskanie sztangi lub hantli w siadzie prostym.		To ćwiczenie przy okazji bardzo mocno angażuje mięśnie brzucha. Na początek stosuj niewielkie ciężary.
Wyciskanie z podrzutem na maszynie.		To ćwiczenie wywodzi się z podnoszenia ciężarów. Koniecznie poszukaj informacji na temat techniki wykonania tego ćwiczenia. Jest tu parę istotnych warunków przede wszystkim prawidłowa pozycja i technika wykonania.
Rotacja zewnątrz ramienia w pozycji stojącej.		To ćwiczenie możesz wykonać z hantlem lub na maszynie. Pamiętaj o symetrii obciążenia.

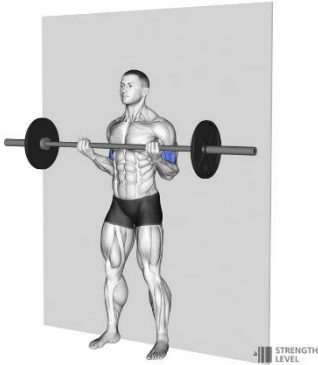
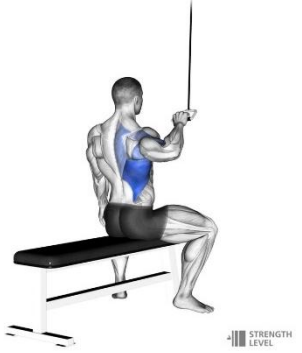
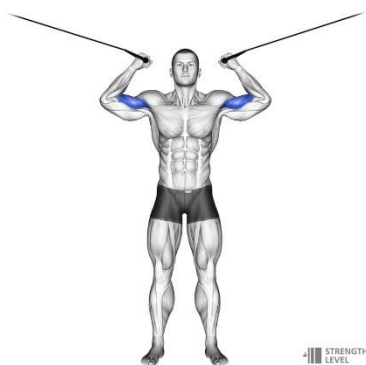
Przyciąganie hantli do twarzy w opadzie.		Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Pompki w rozkroku podpartym.		Ważne jest tutaj utrzymanie wysokiego ustawienia bioder, aby maksymalnie obciążyć mięśnie barków.
Prostowanie szyi w leżeniu przodem na ławce prostej.		Głowa z ciężarkiem musi wystawać poza ławkę. Na siłowniach można spotkać specjalne zaczepy do zapinania na głowie i podpinania wyciągów dolnych lub górnych.
Pompki w staniu na RR.		To ćwiczenie rodem z gimnastyki sportowej. Przeznaczone raczej dla zaawansowanych ćwiczących. Dla ułatwienia można je wykonać przy drabinkach, ale pamiętaj musisz dysponować już sporym potencjałem siły ramion.

Wyciskanie belki.		Tutaj trzeba skorzystać ze specjalistycznego sprzętu dostępnego na siłowniach. Podobnie jak z ćwiczeniami z podrzutem koniecznie musisz dobrze poznać technikę wykonania tego ćwiczenia. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Biceps		
Uginanie przedramion w pozycji stojącej.		Ćwiczenie z hantlami możesz wykonywać symetrycznie lub naprzemiennie. Wariantem jest tu użycie sztangi trzymanej podchwytem. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Uginanie przedramion z hantlami w chwycie młotkowym.		Wyszukaj informację na temat celowości użycia chwytu młotkowego. To ćwiczenie można również wykonać w pozycji siedzącej. Wariantem tego ćwiczenia jest wykonanie go z zastosowaniem chwytu odwrotnego – chwytu Zottmana. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

		
Uginanie przedramion z hantlami w pozycji siedzącej.		Tutaj także możesz stosować różne chwytów: prosty, młotkowy, odwrotny (Zottmana).
Uginanie przedramion ze sztangą łamaną w pozycji stojącej.		Aby mocniej wyizolować mięśnie dwugłowe to ćwiczenie można wykonać na modlitewniku. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Uginanie przedramion na modlitewniku.		To ćwiczenie można również wykonać na maszynie a zamiast sztangi można użyć hantli. Użycie hantli daje możliwość zastosowania różnych rodzajów chwytów. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia jednorącz z wykorzystaniem hantla pamiętaj o symetrii obciążenia.

		
Uginanie przedramienia z hantlem w oparciu o udo.		To ćwiczenie dobrze izolujące mięsień dwugłowy. Pamiętaj o symetrii obciążenia.
Uginanie przedramion w pozycji stojącej na wyciągu dolnym.		Wariantem tego ćwiczenia jest pozycja odwrotna - tyłem do maszyny – oraz wykorzystanie chwytu młotkowego. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

	 	
Uginanie przedramion z hantlami w leżeniu tyłem na ławce skośnej.	 	Można tu stosować różne warianty chwytu hantli – prosty i młotkowy.

Uginanie ramion ze sztangą (hantlami) w pozycji stojącej przy ścianie.		Możesz wykorzystać tu inne sztangi np.: łamaną lub heksagonalną. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Uginanie przedramion ze sztangą lub hantlami w pozycji stojącej z wykorzystaniem wysokiego modlitewnika.		Podobnie jak na niskim modlitewniku zapewniasz tu dobrą izolację mięśnia dwugłowego.
Ściąganie drążka jednorącz w pozycji siedzącej na wyciągu górnym.		Łokieć prowadź blisko tułowia. Pamiętaj o symetrii obciążenia.
Uginanie przedramion w pozycji stojącej na wyciągu górnym.		Trzeba tu wykorzystać urządzenie tzw. bramę z zaczepami na wyciągach górnych. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

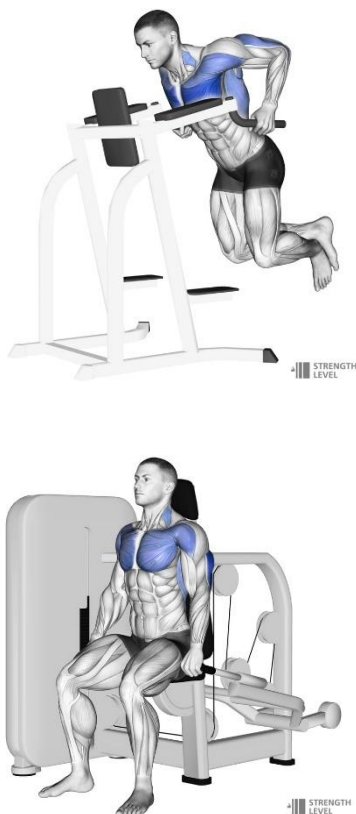
Uginanie przedramion w pozycji leżącej na ławce skośnej z wykorzystaniem wyciągu dolnego.



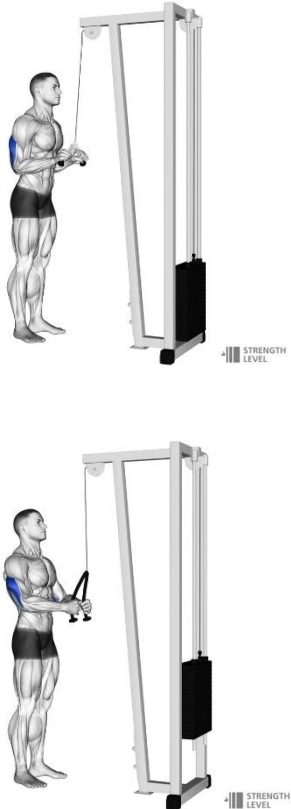
To ćwiczenie można również wykonać wykorzystując ławkę prostą.

Triceps

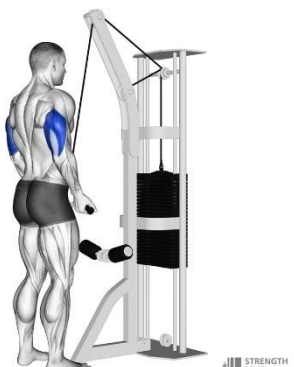
Pompki na poręczach.



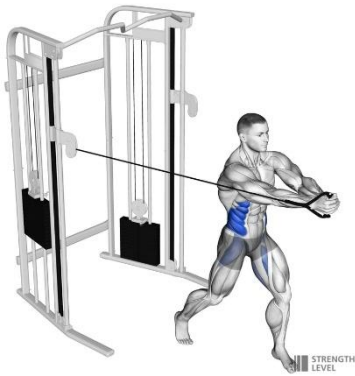
To trudne ćwiczenie na początek możesz tylko się opuszczać. W ruchu prostowania ramion pomagaj sobie NN. Łatwiejszą wersją jest wykonanie tego ćwiczenia z wykorzystaniem maszyny w pozycji siedzącej lub stojącej.

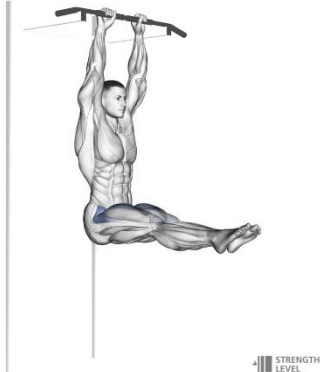
Prostowanie przedramion w pozycji stojącej na wyciągu górnym.		Wariantem tego ćwiczenia jest wykorzystanie zaczepu linowego, który umożliwi wykonanie go w chwycie młotkowym. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Prostowanie przedramion leżąc tyłem.		Pamiętaj o wąskim, odwrotnym chwycie sztangi i ustawieniu przyboru nad głową.
Prostowanie przedramion z hantlami w pozycji stojącej.		To ćwiczenie możesz również wykonać w wariacie na siedząco. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

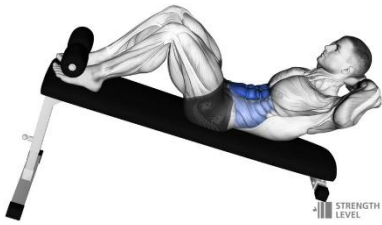
		
Prostowanie przedramion ze sztangą w pozycji stojącej.		Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Prostowanie przedramienia z hantlem w pozycji leżącej.		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej ręki.
Prostowanie przedramienia z hantlem w pozycji podpartej.		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej ręki.

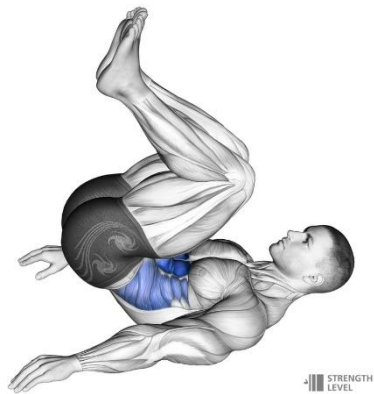
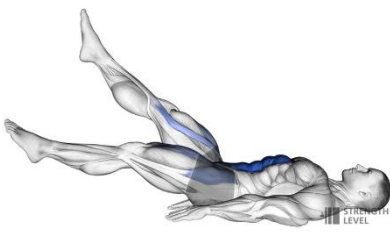
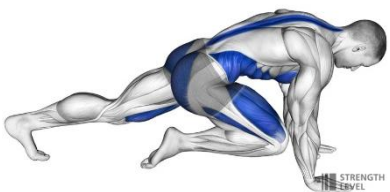
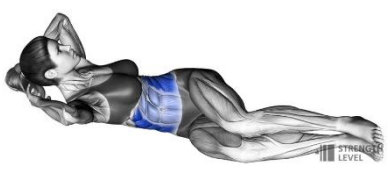
Prostowanie przedramion na maszynie.		
Prostowanie przedramion w pozycji stojącej (tyłem do maszyny) na wyciągu dolnym.		Sprawdź czy zaczep jest dobrze zamontowany.
Prostowanie przedramion w pozycji stojącej podchwytem na wyciągu górnym.		Zwróć uwagę na chwyt – podchwyty. To oczywiście ćwiczenie wariantowe jednego z pierwszych w tej grupie. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.
Wyciskanie hantli - „tate”		Zwróć uwagę na skierowanie hantli do środka oraz na chwyt młotkowy.

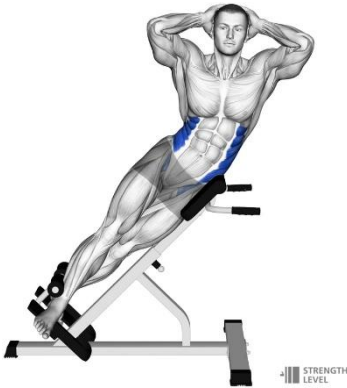
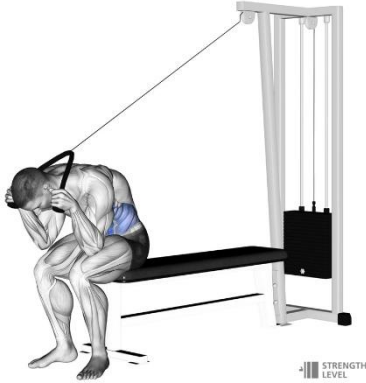
Wyciskanie sztangi – „JM”		Pamiętaj o rozstawieniu RR na szerokość barków. Cały ruch wykonuj na wysokości od górnej części klatki piersiowej do czoła. Poproś o asekurację drugiej osoby.
Pompki w pozycji zwieszanej.		To proste ale efektywne ćwiczenie do wykonania w każdych warunkach. Możesz również poszukać podobnych ćwiczeń w zestawach calistenicznych.
Brzuch		
Skłony tułowia z leżenia ugiętego (klasyczne).		Zahacz stopy np.: pod drabinkami.
Skłony tułowia w klęku (stojąc) na wyciągu górnym z zaczepem linowym.		Dokładnie sprawdź czy zaczep jest dobrze zapięty.

Skłony tułowia w siadzie na maszynie.		
Spięcia mięśni brzucha z leżenia ugiętego tyłem.		Zahacz stopy np.: pod drabinkami.
Rotacje boczne z wykorzystaniem wyciągu typu brama.		Pozycja wyjściowa do tego ćwiczenia to ustawienie bokiem do maszyny. Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu – tyle samo serii rotacji na prawą i lewą stronę.
Skłony tułowia w bok z hantlami.		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu – tyle samo serii skłonów na prawą i lewą stronę. Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

Wznos NN w przód w zwisie na drążku.		Drążek musi być porządnym, dobrze zamontowanym urządzeniem.
Skręty tułowia w siadzie ugiętym.		Wariant tego ćwiczenia można wykonać z przenoszeniem ciężaru na prawą i lewą stronę. Zahacz stopy np.: pod drabinkami.
Wznos NN w przód z leżenia tyłem.		Zwróć uwagę aby przy opuszczaniu nóg (NN) nie uderzać mocno o podłogę. Wymuś napięcie mięśni brzuch przez cały czas wykonywania ruchu.
Wznos NN w górę w zwisie na drążku.		Drążek musi być porządnym, dobrze zamontowanym urządzeniem.

Prostowanie tułowia z klęku podpartego z wykorzystaniem kółka.		Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na wykonuj niewielkie ruchy oraz podparcie na kolanach.
Wznos kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku.		Drążek musi być porządnym, dobrze zamontowanym urządzeniem.
Spięcia mięśni brzucha w leżeniu ugiętym tyłem na ławce skośnej.		
Skłony tułowia z leżenia tyłem na ławce skośnej (klasyczne).		

Skłon tułowia z leżenia tyłem o biodrach ugiętych z naprzemiennym skrętem tułowia (prawy łokieć do lewego kolana i odwrotnie).		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej strony. To proste ale efektywne ćwiczeni do wykonania w każdych warunkach. Możesz również poszukać podobnych ćwiczeń w zestawach calistenicznych.
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej z leżenia tyłem.		To proste ale efektywne ćwiczeni do wykonania w każdych warunkach. Możesz również poszukać podobnych ćwiczeń w zestawach calistenicznych.
„Norzyce” pionowe (lub poziome) w leżeniu tyłem.		To proste ale efektywne ćwiczeni do wykonania w każdych warunkach. Możesz również poszukać podobnych ćwiczeń w zestawach calistenicznych.
Naprzemienne przyciąganie kolana do barku w podporze przodem.		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej strony.
Przenoszenie ugiętych nóg w leżeniu tyłem w prawą i lewą stronę.		Pozycją wyjściową do tego ćwiczenia jest leżenie tyłem, ręce w bok lub pod głową, nogi ugięte w biodrach i kolanach.

Skłony tułowia w bok na ławce rzymskiej.		Pamiętaj o symetrycznym obciążeniu prawej i lewej strony.
Skłony tułowia w przód w pozycji siedzącej z wykorzystaniem wyciągu górnego i zaczepu linowego.		Sprawdź czy zaczep jest dobrze zamontowany.
Przedramiona		
Zginanie nadgarstków z oparciem przedramion na kolanach w pozycji siedzącej.		Zwróć uwagę na chwyt przyboru – podchwyt.

Prostowanie nadgarstków z oparciem przedramion na kolanach w pozycji siedzącej.		Zwróć uwagę na chwyt przyboru – nachwyt.
Uginanie ramion ze sztangą trzymaną nachwytem w pozycji stojącej.		Zwróć szczególną uwagę na zachowanie wyprostowanej sylwetki – proste plecy. Na początku stosuj niewielkie obciążenia.

Przygotował: Rafał Tłokiński