

# Cwiczenia

## Cwiczenia

Opis cwiczen na poszczegolne partie miesniowe

Jakub Felczynski

December 28, 2024

## CWICZENIA NA MIESNIE KLATKI PIERSIOWEJ:

1. Wyciskanie sztangi na ławce poziomej Wykonanie: Połóż się na plecach na ławce poziomej, stopy na podłodze. Chwyc sztangę na szerokość nieco większą niż barki. Opuszczaj sztangę do klatki piersiowej, łokcie powinny być zgięte pod kątem około 75-90 stopni. Wyciskaj sztangę do góry, prostując ramiona, nie blokując łokci na górze

2. Pompki Wykonanie: Ustaw się w pozycji plank, ręce na szerokość barków. Ciało w linii prostej od głowy do pięt. Zginaj łokcie, opuszczając ciało w kierunku podłogi, nie odchylając bioder. Kiedy klatka piersiowa prawie dotknie podłogi, wypchnij się do góry

3. Wyciskanie hantli na ławce skośnej Wykonanie: Usiądź na ławce skośnej z hantlami w dłoniach. Hantle trzymaj na wysokości klatki piersiowej, łokcie zgięte. Wyciskaj hantle do góry, prostując ramiona. Opuszczaj je z powrotem do poziomu klatki piersiowej

4. Rozpietki z hantlami Wykonanie: Połóż się na plecach na ławce poziomej z hantlami w rękach. Trzymaj hantle nad klatką piersiową, ramiona lekko zgięte. Powoli opuszczaj hantle na boki, czując rozciąganie w klatce piersiowej. Zatrzymaj się, gdy ręce będą równoległe do podłogi, a następnie wróć do

## CWICZENIA NA MIESNIE PLECOW:

1. Martwy ciąg Wykonanie: Stan z nogami na szerokosc bioder, sztanga przed stopami. Pochyl sie w biodrach, utrzymujac prosta plecy, i chwyc sztange na szerokosc nieco wieksza niz barki. Zacisnij brzuch, a nastepnie wyprostuj nogi i biodra, unoszac sztange w gore. Na szczycie ruchu, napnij miesnie posladkow, a nastepnie powoli opusc sztange na podloge.
2. Wioslowanie hantlami Wykonanie: Stan z nogami na szerokosc bioder, hantle w rekach. Pochyl sie w biodrach, trzymajac plecy prosto. Zegnij lokcie i przyciagnij hantle do klatki piersiowej. Powoli opusc hantle do pozycji wyjsciowej.
3. Przyciaganie drazka do klatki piersiowej Wykonanie: Usiadz na maszynie do przyciagania drazka, stopy na podlodze. Chwyc drazek na szerokosc barkow, wyprostuj ramiona. Przyciagnij drazek do klatki piersiowej, zginajac lokcie. Powoli wroc do pozycji wyjsciowej.
4. Odwrotne rozpietki (Reverse Fly) Wykonanie: Usiadz na lawce pochylonej do przodu, hantle w dloniach. Trzymaj hantle z ramionami lekko zgietymi. Unikaj zbytniego zginania nadgarstkow i ramion. Opusc hantle na boki, czujac rozciaganie w plecach, a nastepnie wroc do pozycji

## CWICZENIA NA BICEPS:

1. Wyciskanie sztangi stojąc (Bicep Curl) Wykonanie: Stan prosto, stopy na szerokość bioder, trzymając sztangę w dłoniach, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Chwyc sztangę na szerokość barków, dłonie skierowane do przodu. Zginaj łokcie, podnosząc sztangę w kierunku klatki piersiowej, nie ruszając górnej części ciała. Powoli opuść sztangę do pozycji wyjściowej.
2. Wyciskanie hantli siedząc Wykonanie: Usiądź na ławce z prostym oparciem, trzymając hantle w dłoniach, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Chwyc hantle tak, aby dłonie były skierowane do siebie. Zginaj łokcie, unosząc hantle do ramion, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
3. Uginanie ramion na modlitewniku (Preacher Curl) Wykonanie: Usiądź na modlitewniku, trzymając sztangę lub hantle w dłoniach. Oprzyj ramiona na oparciu, ręce opuszczone. Zginaj łokcie, unosząc ciężar w kierunku ramion. Powoli opuść ciężar do pozycji wyjściowej.
4. Uginanie ramion z supinacją (Hammer Curl) Wykonanie: Stan prosto, trzymając hantle w dłoniach, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Upewnij się, że dłonie są skierowane do siebie (neutralny chwyt). Zginaj łokcie, unosząc hantle w kierunku ramion, aż do pełnego

## CWICZENIA NA TRICEPS:

1. Wyciskanie sztangi leżąc (Close-Grip Bench Press) Wykonanie: Połóż się na plecach na ławce poziomej, stopy na podłodze. Chwyc sztangę na szerokość ramion (bliżej ciała niż w klasycznym wyciskaniu). Opuszczaj sztangę w kierunku klatki piersiowej, trzymając łokcie blisko ciała. Wyciskaj sztangę w górę, prostując ramiona.
2. Pompki na wąsko Wykonanie: Ustaw się w pozycji pompki, dłonie bliżej siebie (na szerokość ramion lub nieco wężej). Ciało w linii prostej od głowy do pięt. Zginaj łokcie, opuszczając ciało w kierunku podłogi. Wypchnij się do góry, wracając do pozycji wyjściowej.
3. Francuskie wyciskanie hantli (French Press) Wykonanie: Usiądź lub połóż się na ławce, trzymając hantle w obu dłoniach nad głową (ramiona wyprostowane). Zginaj łokcie, opuszczając hantle za głowę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Utrzymuj łokcie blisko głowy przez cały czas.
4. Dipy na poręczach Wykonanie: Stan między poręczami, chwyc je obiema rękami. Unieś ciało, prostując ramiona. Zginaj łokcie, opuszczając ciało w dół, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Utrzymuj ciało blisko poręczy.

## CWICZENIA NA MIESNIE BARKOW:

1. Wyciskanie sztangi nad głowę Jak wykonać: Stan w pozycji wyprostowanej, trzymając sztangę na wysokości klatki piersiowej. Upewnij się, że twoje stopy są na szerokość bioder. Wciągnij brzuch i wypchnij sztangę w górę, aż ramiona będą wyprostowane. Powoli opuść sztangę z powrotem do klatki piersiowej.
2. Unoszenie hantli bokiem Jak wykonać: Stan w pozycji wyprostowanej, trzymając hantle w obu rękach przy bokach. Z lekko ugiętymi łokciami, unosząc hantle w bok, aż osiągną wysokość barków. Powoli opuść je z powrotem do pozycji startowej.
3. Wyciskanie hantli siedząc Jak wykonać: Usiądź na ławce z oparciem, trzymając hantle na wysokości barków. Upewnij się, że stopy są stabilnie na ziemi. Wyciskaj hantle w górę, aż ramiona będą w pełni wyprostowane. Powoli opuść hantle do poziomu barków.
4. Arnold Press Jak wykonać: Usiądź lub stan, trzymając hantle na wysokości klatki piersiowej, dłońmi skierowanymi do ciała. Wyciskaj hantle do góry, obracając dłonie tak, aby w końcowej pozycji były skierowane na zewnątrz. Następnie, obracając dłonie, opuść hantle z powrotem do pozycji

# CWICZENIA NA MIESNIE BRZUCHA:

1. Plank Jak wykonać: Połóż się na brzuchu, opierając się na przedramionach i palcach stop. Utrzymaj ciało w linii prostej od głowy do pięt, napinając mięśnie brzucha i pośladków. Wytrzymaj w tej pozycji 30-60 sekund. Staraj się oddychać równomiernie.

2. Crunches (brzuszkі) Jak wykonać: Połóż się na plecach, ugnij kolana i stopy trzymaj na ziemi. Ręce mogą być założone za głowę lub skrzyżowane na klatce piersiowej. Unieś górną część ciała, napinając brzuch, a następnie powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej.

3. Russian Twists Jak wykonać: Usiądź na podłodze, ugnij kolana i unieś stopy nad ziemię, równocześnie pochylając się lekko do tyłu. Trzymając ręce razem lub z hantlem, obracaj tułów na boki, dotykając podłogi obok bioder.

4. Unoszenie nóg w leżeniu Jak wykonać: Połóż się na plecach z rękami wzdłuż ciała. Unieś nogi prosto w górę, utrzymując je razem. Powoli opuszczaj nogi w dół, aż będą tuż nad ziemią, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

# CWICZENIA NA MIESNIE NOG:

1. Przysiady (Squats) Jak wykonać: Stan w pozycji wyprostowanej, stopy na szerokość bioder. Napnij brzuch i wypchnij biodra do tyłu, jakbys siadał na niewidzialnym krześle. Zgin kolana, aż uda będą równoległe do podłogi, pamiętaj, aby kolana nie wychodziły poza palce stóp. Wróć do pozycji wyjściowej, prostując nogi. Wykonaj 10-15 powtórzeń.

2. Wykroki (Lunges) Jak wykonać: Stan w pozycji wyprostowanej, a następnie zrób krok do przodu jedną nogą. Zgin oba kolana, aż tylne kolano będzie blisko podłogi (nie dotykaj). Upewnij się, że przednie kolano nie wychodzi poza palce stóp. Odepchnij się od przedniej nogi i wróć do pozycji wyjściowej.

3. Martwy ciąg na prostych nogach (Deadlifts) Jak wykonać: Stan z stopami na szerokość bioder, trzymając sztangę lub hantle przed sobą. Utrzymując proste plecy, zegnij się w biodrach, opuszczając ciężar wzdłuż nóg. Utrzymaj lekkie ugięcie w kolanach. Wróć do pozycji wyjściowej, prostując biodra i plecy.