

7 Wyprosty sztangielką w opadzie tułowia

- poprzez różne ułożenie dłoni, na zewnątrz lub ze skrzyżtem, do wewnątrz albo chwytem naturalnym, możemy kierunkować pracę na poszczególne głowy tricepsu
- kształtuje masę mięśniową mięśni trójąłowych ramienia

POZYCJA WYJŚCIOWA

Stajemy w opadzie tułowia z nogami lekko ugiętymi w kolanach, utrzymujemy przeprost w odcinku lędźwiowym i usztywniamy sylwetkę. W dłoni trzymamy sztangielkę, grzbiet dłoni skierowany na zewnątrz.

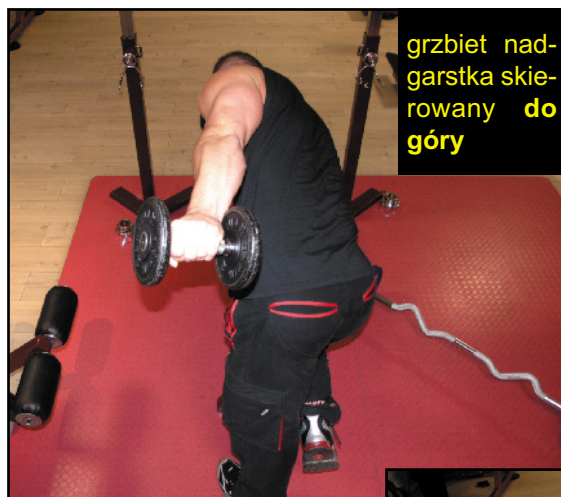


WYKONANIE ĆWICZENIA

Trzymając sztangielkę w dłoni, **unosimy ramię równoległe do ciała**, drugą rękę **opieramy o ławeczkę**, aby usztywnić sylwetkę. Zginamy przedramię w stawie łokciowym, do pełnego rozciągnięcia mięśni tricepsów, po czym prostujemy przedramię w stawie łokciowym, koncentrując tricepsy.



mięśnie trójąłowe ramienia (triceps)



grzbiet nadgarstka skierowany do góry

ODDYCHANIE

Po 3/4 ruchu pracy (koncentracji mięśni) intensywnie **wypuszczamy powietrze**, w czasie całego ruchu wstępnego (ekscentrycznego) **nabieramy powietrza**.

UWAGI

☞ Ćwiczenie należy wykonywać bez przyruchów ciała w obrębie bioder i stawów barkowych.

☞ Ćwiczenie można wykonać w różnych położeńiach (obrotach) w stawie nadgarstka (**grzbiet podczas pracy skierowany ku górze, na zewnątrz, ku dołowi lub ze skretem**).



grzbiet nadgarstka skierowany na zewnątrz



grzbiet nadgarstka skierowany do dołu



separowanie mięśni



definiowanie mięśni

- podstawowe ćwiczenie na mięśnie dwugłowe ramienia
- buduje masę mięśniową mięśni dwugłowych ramienia lub buduje i kształtuje mięśnie dwugłowe



POZYCJA WYŚCIOWA

Stajemy w lekkim rozkroku, kolana **niezablokowane**, biodra przesunięte do tyłu z lekkim **przeplestem** w kręgosłupie, klatka wypchnięta do przodu.



WYKONANIE ĆWICZENIA

Trzymając sztangę podchwytem, na szerokości bioder, zginamy przedramiona do pełnego napięcia mięśni dwugłowych ramienia.



mięśnie dwugłowe ramienia (biceps)



ODDYCHANIE

Po wykonaniu 3/4 ruchu pracy (koncentracji mięśni) intensywnie **wypuszczamy powietrze**, w czasie całego ruchu wstęcznego (ekscentrycznego) **nabieramy powietrza**.

UWAGI

👉 Ćwiczenie należy wykonywać bez przyruchów ciała w obrębie bioder.

👉 Ćwiczenie to możemy wykonać jako wielostawowe (praca w stawach łokciowych i barkowych, mięśnie trenowane to mięśnie dwugłowe ramienia, a pomocnicze – mięśnie obręczy barkowej) i będzie to ćwiczenie budujące masę mięśniową bicepsów. Możemy wykonać je również jako jednostawowe – wtedy używamy tylko stawu łokciowego; cofając ramiona, powodujemy większe napięcie treningowe mięśni bicepsów – będzie to ćwiczenie budujące i kształtujące mięśnie dwugłowe ramienia.



separowanie mięśni



definiowanie mięśni