



**OUTDOOR
BARBELL**

ATLAS ĆWICZEŃ



SPIS TREŚCI

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE 6

RWANIE - SNATCH
RWANIE ZE ZWISU - HANG SNATCH
ZARZUT NA KLATKĘ PIERSIOWĄ - CLEAN
PODRZUT WŁAŚCIWY - SPLIT JERK
THRUSTER

MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ I RĄK 11

WYCISKANIE W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ
WYCISKANIE W LEŻENIU W WĄSKIM UCHWYCIU
WYCISKANIE „FRANCUSKIE” W LEŻENIU
WYCISKANIE „FRANCUSKIE” W SIADZIE
UGINANIE PRZEDRAMION W OPARCIU O ŁAWKĘ
UGINANIE RAMION PODCHWYTEM STOJĄC
UGINANIE RAMION NACHWYTEM STOJĄC

MIĘŚNIE PLECÓW 18

MARTWY CIĄG
MARTWY CIĄG NA PROSTYCH NOGACH
MARTWY CIĄG SUMO
SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” W SIADZIE
SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” NA PROSTYCH NOGACH
SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” SUMO
WIOSŁOWANIE W OPADZIE TUŁOWIA
ODWRÓCONE WIOSŁOWANIE
PRZENOSZENIE SZTANGI ZA GŁOWĘ

MIĘŚNIE BARKÓW 27

WYCISKANIE ZZA KARKU W SIADZIE
WYCISKANIE SPRZED KLATKI W SIADZIE
WYCISKANIE STOJĄC
PODCIĄGANIE SZTANGI DO KLATKI W OPADZIE
PODCIĄGANIE SZTANGI WZDŁUŻ TUŁOWIA
SHRUGS
SHRUGS ZE SZTANGĄ ZA PLECAMI

MIĘŚNIE NÓG 34

PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z TYŁU
PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z PRZODU
PRZYSIAD ZE SZTANGĄ NAD GŁOWĄ
PRZYSIAD ZE SZTANGĄ ZA PLECAMI
WYKROK ZE SZTANGĄ
WYPAD W BOK ZE SZTANGĄ NA BARKACH
TYLNY WYPAD ZE SZTANGĄ
PRZYSIAD NA KOLANACH
WSPIĘCIA NA PALCE ZE SZTANGĄ SIEDZĄC

WSTĘP



OUTDOOR BARBELL to nowatorskie rozwiązanie polegające na wprowadzeniu sztangi z ruchomym obciążeniem do użytku w przestrzeniach publicznych. Dzięki brakowi jakichkolwiek prowadnic użytkownik otrzymuje niemalże nieograniczoną swobodę ruchów, oraz ogromny wachlarz możliwości wykorzystania urządzenia. Celem niniejszej publikacji jest przedstawienie pełnego zakresu funkcjonalności obiektu na przykładzie jedynie części powszechnie znanych ćwiczeń. Ilość zastosowań urządzenia jest znacznie szersza i zdecydowanie wykracza poza niniejsze opracowanie.

W trakcie treningu należy pamiętać o właściwym dobraniu obciążenia do swoich umiejętności, oraz zachowaniu odpowiedniej ostrożności, aby uniknąć niepożądanych kontuzji i urazów.



RWANIE - SNATCH

Stań przed sztangą i uginając kolana oraz biodra, pochyl się i chwyć szeroko sztangę nachwytem.

Trzymaj plecy proste, łopatki razem, klatkę wypiętą oraz ramiona wyprostowane. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Prostując nogi w stawach kolanowych podnieś sztangę z ziemi, a następnie poderwij do góry przez pełne wyprostowanie tułowia w biodrach i kolanach.

Ciągnąc sztangę wzdłuż ciała zejdź do pełnego przysiadu rozsuwając lekko stopy na boki.

Trzymając sztangę nad głową i prostując nogi powstań do pełnego wyprostowania.

Opuść bezpiecznie sztangę spowrotem na ziemię.

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki, uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

brzuch, m. dwugłowy, plecy - odc. lędźwiowy, plecy - odc. szyjny, pośladki, przedramiona, łydki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●



Unieś sztangę nieco poniżej linii bioder.

Trzymaj lekko ugięte kolana, plecy wyprostowane, wypiętą klatkę piersiową, proste ramiona i złączone łopatki. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Poderwij sztangę przez pełne wyprostowanie tułowia w biodrach i kolanach.

Ciągnąc sztangę wzdłuż ciała zejdź do pełnego przysiadu rozsuwając lekko stopy na boki.

Trzymając sztangę nad głową i prostując nogi powstań do pełnego wyprostowania.

Opuść bezpiecznie sztangę spowrotem na ziemię.

RWANIE ZE ZWISU HANG SNATCH

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki, uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

brzuch, m. dwugłowy, plecy - odc. lędźwiowy, plecy - odc. szyjny, pośladki, przedramiona, łydki

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI



ZARZUT NA KLATKĘ PIERSIOWĄ - CLEAN

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. szyjny, uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki, biceps, brzuch, m. dwugłowy, pośladki, przedramiona, łydki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Stań przed sztangą i uginając kolana oraz biodra, pochyl się i chwyć sztangę nachwytem na szerokość barków.

Trzymaj plecy proste, głowę uniesioną do góry, klatkę otwartą a barki lekko wysunięte przed gryf sztangi. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - dynamicznie wyprostuj kolana oraz biodra. Podczas fazy pracy nóg, podrzuc barki, wykonując shrugs oraz ugnij łokcie do boku.

Sztangę zarzuc na klatkę piersiową. Korpus obniż w stosunku do podróżującej sztangi, dodatkowo uginając kolana i absorbując ciężar sztangi do pół przysiadu.

Ruch kończysz przez prostowanie kolan oraz bioder do pozycji stojącej.

Z tej pozycji możesz wykonać podrzut właściwy lub kontynuować wybraną ilość powtórzeń.

Ćwiczenie może być wykonane również w łatwiejszej wersji HANG (ze zwisu)



PODRZUT WŁAŚCIWY SPLIT JERK

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. szyjny, uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki, biceps, brzuch, m. dwugłowy, pośladki, przedramiona, łydki

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Wykonaj zarzut sztangi na klatkę piersiową. Trzymaj plecy proste i łokcie lekko z przodu. Staraj się utrzymywać ciężar na piętach. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Ugnij lekko kolana trzymając biodra i pięty w linii pionowej.

Gwałtownie wybij się ciągnąc sztangę do góry.

Wyląduj pod sztangą z rękoma zablokowanymi w łokciach oraz nogami rozstawionymi w wyroku.

Podnoś sztangę do góry najpierw cofając lekko przednią nogę, potem dostawiając tylną aż do pełnego wyprost.

Opuść sztangę bezpiecznie spowrotem na ziemię.

Uwaga - nie zaleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom niedoświadczonym.



THRUSTER

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy, pośladki, łydki, barki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Ustaw sztangę na stojaku tuż poniżej wysokości barków. Następnie chwytając nadchwytem rotujesz łokcie do przodu, opierając sztangę spoczywającą w dłoniach na twoich barkach.

Podnieś sztangę ze stojaka

Wykonaj pełen przysiad ze sztangą z przodu.

Wyprostuj kolana i biodra, a następnie korzystając z rozędu wyrzuć sztangę ponad głowę.

Opuść sztangę spowrotem opierając ją na klatce piersiowej.

Kontynuuj wybraną ilość powtórzeń.

Uwaga - nie zaleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom niedoświadczonym oraz z problemami pleców lub stawów.



WYCISKANIE W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

klatka piersiowa

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Położ się płasko na ławeczce. Głowa, plecy, pośladki i stopy są w stałym kontakcie z płaszczyzną.

Chwyć sztangę średnią szerokością używając nachwytu. Następnie podnieś sztangę ze stojaka i przytrzymaj prosto nad klatką nie prostując kompletnie łokci. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - opuść sztangę powoli do klatki piersiowej uginając łokcie. Nie odbijaj sztangi od klatki.

Na wydechu - Prostując łokcie i spinając klatkę piersiową, unieś ciężar do pozycji startowej.

Kontynuuj wybraną ilość powtórzeń.



WYCISKANIE W LEŻENIU W WĄSKIM CHWYCIU

GLÓWNE GRUPY MIĘSNIOWE

triceps

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki, klatka

POZIOM TRUDNOŚCI ● ○ ○

Położ się na plecach na ławeczce. Nachwytem, unieś sztangę do góry ze stojaka trzymając ją nie szerzej niż szerokość barków. Trzymaj gryf prosto nad klatką piersiową. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - powoli opuszczaj sztangę do klatki piersiowej uginając łokcie

Pamiętaj aby łokcie były zbliżone do korpusu.

Na wydechu - prostując łokcie i rzymając je blisko ciała - unoś sztangę do góry, do pozycji startowej.

Kontynuuj wybraną ilość powtórzeń.



WYCISKANIE „FRANCUSKIE” W LEŻENIU

GLÓWNE GRUPY MIĘSNIOWE

triceps

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki, klatka

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Położ się na plecach na ławeczce.

Pośladki, plecy, lędźwie utrzymuj w stałym kontakcie z ławką, a stopy trzymaj płasko na ziemi. Sztangę unieś pionowo do góry i wyprostuj łokcie. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - opuszczaj drążek w kierunku czoła uginając trzymane wąsko łokcie. Pamiętaj, że tylko przedramię jest w ruchu. Pozostaw ramię w pozycji pionowej.

Na wydechu - unosz sztangę do pozycji startowej maksymalnie spinając triceps i prostując łokcie.

Kontynuuj wybraną ilość powtórzeń.



WYCISKANIE „FRANCUSKIE” W SIADZIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

triceps

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

przedramiona

POZIOM TRUDNOŚCI ● ○ ○

Usiądź na ławeczce w pozycji pionowej.

Pośladki oraz stopy utrzymuj w kontakcie z płaszczyzną. Sztangę unieś pionowo nad głowę i wyprostuj łokcie. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - opuszczaj drążek za głowę uginając maksymalnie łokcie trzymane blisko głowy.

Pamiętaj, że tylko przedramię jest w ruchu. Ramię pozostaje w pozycji pionowej.

Na wydechu - unosz sztangę do góry, do pozycji startowej maksymalnie spinając triceps i prostując łokcie.

Kontynuuj z wybraną ilością powtórzeń.



UGINANIE PRZEDRAMION W OPARCIU O ŁAWKĘ

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

przedramiona

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Trzymając sztangę w obydwu dłoniach podchwycem oprzyj przedramiona na ławeczce, tak aby nadgarstki wystawały lekko poza krawędź ławeczki. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

W podchwycie unosz sztangę do góry, spinając mięśnie przedramion. Przytrzymaj spięte przedramiona przez chwilę.

Następnie powoli opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj z wybraną ilością powtórzeń.



UGINANIE RAMION PODCHWYTEM STOJĄC

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

biceps

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

przedramiona

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Stań prosto trzymając w dłoniach sztangę podchwytem. Łokcie powinny być blisko ciała. Stopy ustaw stabilnie na szerokości barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wydechu - trzymając ramiona blisko korpusu, uginaj łokcie. Ruszaj jedynie przedramionami. Kontynuuj ten ruch do pełnego ugięcia łokci.

Przytrzymaj spiętą pozycję ramion przez krótką chwilę.

Na wdechu - powoli opuszczaj sztangę prostując łokcie

Powtórz ten ruch do wybranej ilości powtórzeń



UGINANIE RAMION NACHWYTEM STOJĄC

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

biceps

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

przedramiona

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Stań prosto trzymając w dłoniach sztangę nachwytem. Łokcie powinny być blisko ciała. Stopy ustaw stabilnie na szerokości barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wydechu - trzymając ramiona blisko korpusu, uginaj łokcie. Ruszaj jedynie przedramionami. Kontynuuj ten ruch do pełnego ugięcia łokci.

Przytrzymaj spiętą pozycję ramion przez krótką chwilę.

Na wdechu - powoli opuszczaj sztangę prostując łokcie

Powtórz ten ruch do wybranej ilości powtórzeń



MARTWY CIĄG

GLÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

m. dwugłowy uda, plecy - odc. lędźwiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

łydki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Stań naprzeciw obciążonego gryfu.

Uginając kolana, oraz biodra, pochyl się do dołu sięgając po sztangę. Pamiętaj aby plecy były zawsze wyprostowane. Sztangę chwytny na szerokości barków używając nachwytu, lub przechwyty (jedną dłoń nachwytem, druga podchwytem). TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - Prostując kolana i biodra, unosź sztangę do góry do pozycji pionowej ciała. Fazę pracy kończymy spinając razem łopatki i wypychając klatkę piersiową oraz biodra do przodu.

Na wdechu - Trzymając plecy prosto, opuszczaj sztangę do dołu uginając kolana oraz biodra. Fazę ekscentryczną kończymy kiedy ciężar dotknie ziemi.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Ćwiczenie nie rekomendowane dla osób z kontuzjami pleców. Upewnij się że twoje plecy są zawsze proste.



MARTWY CIĄG NA PROSTYCH NOGACH

GLÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

m. dwugłowy uda, plecy - odc. lędźwiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

pośladki

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Stań naprzeciw obciążonego gryfu.

Nie uginając kolan pochyl się do dołu sięgając po sztangę. Pamiętaj aby plecy były zawsze wyprostowane. Sztangę chwytny na szerokości barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - Prostując biodra, unosź sztangę do góry do pozycji pionowej ciała. Fazę pracy kończymy spinając razem łopatki i wypychając klatkę piersiową oraz biodra do przodu.

Na wdechu - Trzymając plecy prosto, opuszczaj sztangę do dołu uginając biodra. Fazę ekscentryczną kończymy kiedy ciężar dotknie ziemi.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Ćwiczenie nie rekomendowane dla osób z kontuzjami pleców. Upewnij się że twoje plecy są zawsze proste.



MARTWY CIĄG SUMO

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

m. dwugłowy uda, plecy - odc. lędźwiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

pośladki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Stań naprzeciw obciążonego gryfu trzymając stopy rozstawione szeroko i palce skierowane na zewnątrz.

Uginając kolana, oraz biodra, pochyl się do dołu sięgając po sztangę. Pamiętaj aby plecy były zawsze wyprostowane. Sztangę chwytamy na szerokości ramion. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - Prostując kolana i biodra, unos sztangę do góry do pozycji pionowej ciała. Fazę pracy kończymy spinając razem łopatki i wypychając klatkę piersiową oraz biodra do przodu.

Na wdechu - Trzymając plecy prosto, opuszczaj sztangę do dołu uginając kolana oraz biodra. Fazę ekscentryczną kończymy kiedy ciężar dotknie ziemi.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Ćwiczenie nie rekomendowane dla osób z kontuzjami pleców. Upewnij się że twoje plecy są zawsze proste.



SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” W SIADZIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. lędźwiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

pośladki

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Po założeniu obciążenia na plecy, trzymając sztangę dwoma rękoma po obu stronach, usiądź na ławeczce. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Stopy ustaw szerzej niż barki aby zezwolić na głębsze obniżenie korpusu pomiędzy udami. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - pochylaj się powoli maksymalnie do przodu uginając się w biodrach. Pamiętaj o wyprostowanych plecach i wypiętej do przodu klatce piersiowej.

Na wydechu - unos korpus do góry, prostując się w stawie biodrowym do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Wykonując to ćwiczenie zwróć szczególną uwagę na proste plecy oraz stabilny, ciągły ruch - nie szarp plecami oraz nie opuszczaj gwałtownie gdyż ryzykujesz kontuzją odcinka lędźwiowego.



SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” NA PROSTYCH NOGACH

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

m. dwugłowy uda, plecy - odc. lędźwiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

pośladki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Po założeniu obciążenia na plecy, przytrzymaj sztangę dwoma rękoma po obu stronach. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Stopy ustaw na szerokość barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - trzymając kolana wyprostowane powoli pochylaj się do przodu uginając się tylko w biodrach. Kontynuuj ruch do momentu kiedy korpus będzie ustawiony równoległe do podłoża. Pamiętaj o wyprostowanych plecach i wypiętej do przodu klatce piersiowej.

Na wydechu - unosz korpus do góry, prostując się w stawie biodrowym do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Wykonując to ćwiczenie zwróć szczególną uwagę na proste plecy oraz stabilny, ciągły ruch - nie szarp plecami oraz nie opuszczaj gwałtownie gdyż ryzykujesz kontuzję odcinka lędźwiowego.



SKŁONY TUŁOWIA „DZIEŃ DOBRY” SUMO

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

m. dwugłowy uda, pośladki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

plecy - odc. lędźwiowy

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Po założeniu obciążenia na plecy, przytrzymaj sztangę dwoma rękoma po obu stronach. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Stopy ustaw na bardzo szeroko a palce od stóp skieruj na zewnątrz. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - trzymając kolana wyprostowane powoli pochylaj się do przodu uginając się tylko w biodrach. Kontynuuj ruch do momentu kiedy korpus będzie ustawiony równoległe do podłoża. Pamiętaj o wyprostowanych plecach i wypiętej do przodu klatce piersiowej.

Na wydechu - unosz korpus do góry, prostując się w stawie biodrowym do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Wykonując to ćwiczenie zwróć szczególną uwagę na proste plecy oraz stabilny, ciągły ruch - nie szarp plecami oraz nie opuszczaj gwałtownie gdyż ryzykujesz kontuzję odcinka lędźwiowego.



WIOSŁOWANIE W OPADZIE TUŁOWIA

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. piersiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

biceps, plecy - odc. lędźwiowy, przedramiona, uda

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Po załadowaniu obciążenia na sztangę stań przed nią stabilnie.

Chwyć sztangę nachwytem, ustawiając dłonie na szerokości barków i unieś ją do góry, do pozycji stojącej uwyważając kolana, a nie pleców.

Ugnij lekko kolana, oraz pochyl się głęboko do przodu uginając staw biodrowy. Pamiętaj o prostych plecach. Ramiona z obciążeniem zwisają do dołu. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - trzymając łokcie wąsko, podciągaj sztangę do jamy brzusznej i w końcowej fazie maksymalnie zepnij łopatki. Spięte plecy przytrzymaj przez chwilę.

Na wdechu - powoli opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Powtórz ten ruch do wybranej ilości powtórzeń



ODWRÓCONE WIOSŁOWANIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. piersiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

biceps, przedramiona

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Sztangę połów stabilnie na stojaku. Połów się na ziemi i złap gryf na szerokość ramion.

Nogi trzymaj wyprostowane, palce obciążone i łopatki złączone. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - Podciągnij się dotykając klatkę piersiową do drążka. Pamiętaj aby przez cały ruch ciało było wyprostowane. Spięte plecy przytrzymaj przez chwilę.

Na wdechu - Powoli opuszczaj się do pozycji startowej.

Powtórz ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.

Jeśli masz trudności z wykonaniem tego ćwiczenia, zaczepl sztangę na wyższym poziomie.



PRZENOSZENIE SZTANGI ZA GŁOWĘ

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. piersiowy

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

barki, klatka, triceps

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Położ się na plecach na ławeczce trzymając sztangę nachwytem na szerokości barków.

Sztangę trzymaj nad klatką piersiową, a łokcie wąsko, w ugięciu około 90 stopni. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - obniżaj sztangę za głowę do pełnego rozciągnięcia klatki piersiowej, utrzymując jednocześnie ugięcie w łokciach.

Na wydechu - unieś sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



WYCISKANIE ZZA KARKU W SIADZIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

triceps

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Usiądź na ławeczce i chwyć sztangę nieco szerzej niż barki używając nachwytu.

Unieś sztangę nad głowę. Pamiętaj o zachowaniu prostej pozycji ciała.

Trzymając proste ramiona, gryf powinien spoczywać tuż nad głową. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - uginając i trzymając szeroko łokcie, opuść sztangę powoli za głowę do wysokości lini uszu.

Na wydechu - unieś sztangę do góry, do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.

Jest to ćwiczenie bardzo kontuzjogenne i nie jest rekomendowane dla osób ze schorzeniami stawów kończyn górnych.



WYCISKANIE SPRZED KLATKI W SIADZIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

klatka, triceps

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Usiądź na ławeczce i chwyć sztangę nieco szerzej niż barki używając nachwyty.

Unieś sztangę nad głowę. Pamiętaj o zachowaniu prostej pozycji ciała.

Trzymając proste ramiona, gryf powinien spoczywać tuż nad głową. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - uginając i trzymając szeroko łokcie, opuść sztangę powoli do klatki piersiowej.

Na wydechu - unieś sztangę do góry, do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



WYCISKANIE STOJĄC

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

klatka, triceps

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Chwyć sztangę nieco szerzej niż barki używając nachwyty. Zdejmij sztangę ze stojaka i wykonaj krok w tył.

Unieś sztangę nad głowę. Pamiętaj o zachowaniu prostej pozycji ciała.

Trzymając proste ramiona, gryf powinien spoczywać tuż nad głową. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - uginając i trzymając szeroko łokcie, opuść sztangę powoli do klatki piersiowej.

Na wydechu - unieś sztangę do góry, do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



PODCIĄGANIE SZTANGI DO KLATKI W OPADZIE

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

biceps, plecy - odc. lędźwiowy, plecy - odc. piersiowy

POZIOM TRUDNOŚCI ● ○ ○

Stań prosto trzymając sztangę szeroko nachwytem.

Ugnij lekko kolana, oraz pochyl się głęboko do przodu uginając staw biodrowy. Pamiętaj o prostych plecach. Ramiona z obciążeniem zwisają do dołu. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - podciągnij sztangę do klatki piersiowej trzymając łokcie szeroko. Angażuj barki nie spinając łopatek. Przytrzymaj przez moment spięte barki.

Na wdechu - powoli opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



PODCIĄGANIE SZTANGI WZDŁUŻ TUŁOWIA

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

barki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

plecy - odc. szyjny

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Stań prosto trzymając sztangę wąskim nachwytem. Sztanga powinna spoczywać na udach. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - używając ramion zacznij unosić sztangę, która podróżuje blisko twojego ciała. Ciężar unosz do momentu kiedy gryf prawie dotknie twojej brody. Spięte barki przytrzymaj przez chwilę. Pamiętaj aby łokcie zawsze znajdowały się wyżej niż dłoń.

Na wdechu - opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



SHRUGS

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. szyjny

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

przedramiona

POZIOM TRUDNOŚCI ● ○ ○

Stań prosto i ustaw stopy na szerokość barków. Dłonie rozstaw nieco szerzej niż barki i chwyć nachwytem gryf spoczywający na udach. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - unosz gryf do góry, poprzez wznoszenie barków. Spięte barki przytrzymaj przez chwilę. Pamiętaj aby ramiona były w pełni wyprostowane. Nie wspomagaj ruchu bicipsem, anie przedramieniem. Cały ruch wykonują jedynie barki.

Na wdechu - opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



SHRUGS ZE SZTANGĄ ZA PLECAMI

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

plecy - odc. szyjny

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

przedramiona

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Stań prosto i ustaw stopy na szerokość barków. Dłonie rozstaw nieco szerzej niż barki i chwyć gryf za plecami nachwytem. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - unosz gryf do góry, poprzez wznoszenie barków. Spięte barki przytrzymaj przez chwilę. Pamiętaj aby ramiona były w pełni wyprostowane. Nie wspomagaj ruchu bicipsem, anie przedramieniem. Cały ruch wykonują jedynie barki.

Na wdechu - opuszczaj sztangę do pozycji startowej.

Kontynuuj ten ruch do wybranej ilości powtórzeń.



PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z TYŁU

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki, łydki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Przed zaczęciem ustaw sztangę tuż poniżej wysokości barków. Wejź pod sztangę i wypośrodkuj ją na swoich barkach.

Trzymając dwoma rękoma po obydwu stronach unieś ją do góry używając nóg. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Po wykroczeniu do tyłu, ustaw stopy na szerokość barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - Zaczynj powoli obniżać sztangę uginając kolana. W tym samym czasie trzymasz korpus wyprostowany, a głowę uniesioną do góry. Kontynuuj dopóki kąt w kolanach wyniesie więcej niż 90-stopni. KOLANA MUSZĄ BYĆ USTAWIONE W LINI PROSTEJ ZE STOPAMI.

Na wydechu - Unos sztangę poprzez prostowanie kolan i bioder - do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom z problemami pleców i stawów



PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z PRZODU

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Przed zaczęciem ustaw sztangę tuż poniżej wysokości barków. Następnie chwytając nadchwytem zrotuj łokcie do przodu, opierając sztangę spoczywającą w dłoniach na swoich barkach

Trzymając dwoma rękoma po obydwu stronach unieś ją do góry używając nóg. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Po wykroczeniu do tyłu, ustaw stopy na szerokość barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - Zaczynj powoli obniżać sztangę uginając kolana. W tym samym czasie trzymasz korpus wyprostowany, a głowę uniesioną do góry. Kontynuuj dopóki kąt w kolanach wyniesie więcej niż 90-stopni. KOLANA MUSZĄ BYĆ USTAWIONE W LINI PROSTEJ ZE STOPAMI.

Na wydechu - Unos sztangę poprzez prostowanie kolan i bioder - do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom z problemami pleców i stawów



PRZYSIAD ZE SZTANGĄ NAD GŁOWĄ

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki, łydki, plecy - odc. szyjny

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ●

Podnieś sztangę nad głowę wykonując rwanie lub podrzut. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Ustaw stopy na szerokość barków. Ramiona trzymaj wyprostowane i zablokowane w łokciach. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - Zaczynj powoli obniżać sztangę uginając kolana. W tym samym czasie trzymasz korpus wyprostowany, a głowę uniesioną do góry. Kontynuuj dopóki kąt w kolanach wyniesie więcej niż 90-stopni. KOLANA MUSZĄ BYĆ USTAWIONE W LINII PROSTEJ ZE STOPAMI.

Na wydechu - Unos sztangę poprzez prostowanie kolan i bioder - do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom z problemami pleców i stawów



PRZYSIAD ZE SZTANGĄ ZA PLECAMI

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki, łydki

● ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Przed zaczęciem ustaw sztangę na stojaku na wysokości dłoni. Następnie chwytając nachwytem za plecami unieś ją ze stojaka i zrób krok do tyłu. Stopy ustaw na szerokość ramion. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - zaczynj przysiad przez uginanie kolan i bioder. Szanga podróżuje blisko nóg, korpus jest cały czas wyprostowany a głowa uniesiona do góry. Kontynuuj dopóki kąt w kolanach nie wyniesie więcej niż 90 stopni. Pamiętaj aby kolana były ustawione w linii prostej ze stopami.

Na wydechu - Zaczynj prostować kolana i biodra unosząc sztangę do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom z problemami pleców i stawów



WYKROK ZE SZTANGĄ

GLÓWNE GRUPY MIĘSNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki, łydki

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Przed zaczęciem ustaw sztangę tuż poniżej wysokości barków. Następnie chwytając nadchwytem zrotuj łokcie do przodu, opierając sztangę spoczywającą w dłoniach na twoich barkach.

Unieś ją do góry używając nóg. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Po wykroczeniu do tyłu, ustaw stopy na szerokość barków. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - jedną nogą zrób wykrok do przodu uginając kolano oraz biodro. Staraj się aby kolano nie wyprzedzało palców.

Na wydechu - wypychając głównie piętą, dynamicznie odepchnij się w górę i powróć do pozycji startowej.

Powtórz ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń, po czym zmień nogę.



WYPAD W BOK ZE SZTANGĄ NA BARKACH

GLÓWNE GRUPY MIĘSNIOWE

uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

m. dwugłowy uda, pośladki, łydki, plecy - odc. lędźwiowy

○ ○ ● POZIOM TRUDNOŚCI

Przed zaczęciem ustaw sztangę tuż poniżej wysokości barków. Wejdź pod nią i wyśrodkuj na barkach.

Trzymając dwoma rękoma po obydwu stronach unieś ją do góry używając nóg. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Po wykroczeniu do tyłu, ustaw stopy szeroko oddalone od siebie. TO JEST POZYCJA STARTOWA

Na wdechu - Uginaj prawe kolano pochylając korpus lekko do przodu. Lewa noga pozostaje wyprostowana. Pamiętaj aby stopa była ustawiona w kierunku, w którym podróżuje kolano.

Na wydechu - powróć do pozycji startowej przez prostowanie kolana i stawu biodrowego.

Powtórz ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń, po czym zmień nogę.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia osobom z problemami z utrzymaniem równowagi lub z plecami i stawami.



TYLNY WYPAD ZE SZTANGĄ

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

pośladki, uda

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

plecy - odc. lędźwiowy

POZIOM TRUDNOŚCI ● ● ○

Przed zaczęciem ustaw sztangę tuż poniżej wysokości barków. Wejdź pod nią i wypośrodkuj na barkach.

Trzymając dwoma rękoma po obydwu stronach unieś ją do góry używając nóg. Pamiętaj aby korpus był wyprostowany. Po wykroczeniu do tyłu, ustaw stopy w rozkroku, jedna przed drugą. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - Uginaj obydwie stawy biodrowe oraz kolano lewej nogi, pozostawiając prawe kolano proste. Symulujesz siadanie na krześle.

Na wydechu - powróć do pozycji startowej poprzez dynamiczne prostowanie bioder oraz kolana lewej nogi.

Kontynuuj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń, po czym zmień nogę.

Nie poleca się wykonywania tego ćwiczenia z obciążeniem osobom z problemami z utrzymaniem równowagi lub z plecami i stawami.



PRZYSIAD NA KOLANACH

GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

pośladki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

brzuch, m. dwugłowy uda, plecy - odc. lędźwiowy

○ ● ● POZIOM TRUDNOŚCI

Chwyć sztangę nachwytem, unieś ją do góry i ulokuj wygodnie na barkach/plecach. Pamiętaj o poprawnej formie podczas dźwigania sztangi - używamy kolan, nie pleców.

Uklęknij, trzymając korpus wyprostowany, klatkę piersiową otwartą, a łopatki spięte. Stopy możesz położyć płasko lub oprzeć ciężar stóp na palcach uginając kostki. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wdechu - powoli uginaj biodra i kolana, siadając na piętach. Przez cały czas trzymaj korpus wyprostowany oraz głowę uniesioną.

Na wydechu - wykonaj przeciwny ruch powracając do pozycji pionowej, dodatkowo spinając pośladki i wypychając biodra do przodu.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.



WSPIĘCIA NA PALCE ZE SZTANGĄ SIEDZIĄC

GLÓWNE GRUPY MIĘŚNIOWE

łydki

MIĘŚNIE WSPIERAJĄCE

POZIOM TRUDNOŚCI ● ○ ○

Siedząc na ławeczce, umieść sztangę na udach - około 10 cm od kolan. Przytrzymaj ją rękoma. TO JEST POZYCJA STARTOWA.

Na wydechu - unosź kolana wysoko, spinając łydki i wspinając się na palce. Przytrzymaj spięte łydki przez chwilę.

Na wdechu - powoli opuść pięty do dołu, do pozycji startowej.

Wykonaj ten ruch do ilości zaplanowanych powtórzeń.

PROJEKT:
Wojtek Janicki

Praca dyplomowa magisterska
Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu

prom. dr Mateusz Wróblewski ad.
mgr Mateusz Słociński as.

KONTAKT:
+48 725 445 626
wojanicki@gmail.com
www.wojtekanicki.pl

MODEL:
Łukasz Połuboczek
www.rankorathletics.pl

SESJA ZDJĘCIOWA:
Dobre Ujęcie Fotografia
www.dobreujecie.pl

MATERIAŁY TEKSTOWE:
Atlas Ćwiczeń
www.fitNOW.pl

