



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com



Nauka techniki ćwiczeń siłowych



Grafika związana
z tematem prezentacji

Ćwiczenia angażujące mięśnie brzucha

- Unoszenie nóg do pionu w leżeniu na plecach
- Unoszenie nóg do pionu z wypchnięciem bioder w górę
- Unoszenie nóg z wykorzystaniem przyrządu
- Unoszenie nóg w zwisie na drążku
- Uginanie tułowia w leżeniu na plecach i nogami opartymi o podłogę
- Uginanie tułowia z nogami uniesionymi z ziemi
- Skrętoskłony w leżeniu na plecach
- Skrętoskłony-przeciwnie kolano do przeciwległego łokcia



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009