



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

Przysiad z sztangą ułożoną z przodu na barakach, martwy ciąg, wyciskanie sztangi leżąc

Grafika związana z tematem prezentacji

Nauka techniki: przysiad ze sztangą z przodu

Przysiad ze sztangą z ułożoną na barakach z przodu, wymusza idealne ułożenie tułowia (pionowe ułożenie), które odciąża odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Wymaga mniejszej asekuracji niż przysiad ze sztangą ułożoną na plecach. Wprowadzając tak trudne ćwiczenie technicznie jak przysiad należy zawsze zaczynać od nauki przysiadu z własnym obciążeniem ciała lub sztangielkami, następnie sztangą ułożoną na barkach z przodu w celu wyrobienia poprawnej techniki a dopiero na koniec przysiad ze sztangą na plecach.



Nauka techniki-martwy ciąg

Martwy ciąg jest wielostawowym ćwiczeniem angażującym bardzo mocno mięsień pośladkowy wielki, mięśnie kulszowo-goleniowe oraz czworogłowe uda. Podczas wykonywania martwego ciągu, sprawą kluczową jest utrzymanie naturalnej krzywizny w odcinku lędźwiowym, napięciu mięśni brzucha. Uda w pozycji wyjściowej powinny znajdować się pod kątem 45° do podłoża

Nauka techniki-wyciskanie sztangi leżąc

W celu ustabilizowania stawu barkowego podczas wykonywania ćwiczenia, należy jak najmocniej ściągnąć łopatki do siebie (ruch cofnięcia obręczy barkowej). W odcinku lędźwiowym powinna zostać zachowana naturalna krzywizna kręgosłupa, należy unikać pogłębiania poprzez mostowanie. Stopy w trakcie wykonywania ćwiczenia powinny znajdować się w ciągłym kontakcie z podłożem.



Bibliografia

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL, Poznań 2009