



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 kulszowogoeniowe oraz pośladkowy wielki

- Uginanie podudzi z wykorzystaniem trenażera w pozycji leżącej na brzuchu
- unoszenie miednicy w leżeniu na plecach oraz nogami na podłodze
- unoszenie miednicy w leżeniu na plecach z nogami ułożonymi na ławce
- Martwy ciąg ze sztangielkami z wyprostowanymi nogami
- Uginanie podudzi w leżeniu na plecach i sztangielką między stopami

Ćwiczenia angażujące mięśnie łydek

- Wspięcia na palcach stojąc
- Wspięcia na palcach stojąc z wykorzystaniem maszyny smitha
- Wspięcia na palcach jednej nogi ze sztangielką trzymaną w dłoni
- Wspięcia na palcach siedząc z talerzem obciążnikowym ułożonym na udach



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009