



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 mięsień dwugłowy ramienia

- Uginanie przedramion ze sztangielką z ramieniem opartym o udo
- Uginanie przedramion ze sztangą na modlitewniku
- Naprzemianstronne uginanie przedramion ze sztangielkami z supinacją nadgarstka
- Uginanie przedramion trzymając sztangielki w półnawróceniu-
chwyt „młotkowy”
- Uginanie przedramion ze sztangą łamaną
- Uginanie przedramion ze sztangielkami z supinacją nadgarstka
oraz uniesieniem ramienia



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009