



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

Zgięcie w stawie biodrowym

m. biodrowo-lędźwiowy

m. Krawiecki

m. Prosty uda

Mięśnie wspomagające ruch:

m. Pośladkowy średni

m. Pośladkowy mniejszy

m. Przywodziciel krótki

m. Przywodziciel długi

m. Naprężacz powięzi szerokiej

m. grzebieniowy

Prostowanie w stawie biodrowym

m. Pośladkowy wielki

m. Dwugłowy uda

Mięśnie wspomagające ruch:

m. Odwodziciel średni

m. Pośladkowy średni

Przywodzenie w stawie biodrowym

- m. Grzebieniowy
- m. Przywodziciel średni
- m. Przywodziciel długi
- m. Przywodziciel krótki
- m. Smukły uda

Odwodzenie w stawie biodrowym

m. Pośladkowy średni

m. Pośladkowy mały

m. Naprężacz powięzi szerokiej

Mięśnie wspomagające ruch:

m. krawiecki

Zgięcie w stawie kolanowym

m. Dwugłowy uda

Mięśnie wspomagające ruch

m. Półścięgnisty

m. Półbłoniasty

m. Krawiecki

m. Brzuchaty łydki

m. Smukły uda

m. Podeszwowy stopy

m. podkolanowy



Wyprost w stawie kolanowym

m. Czworogłowy uda



Zgięcie podszwowe stopy

m. Trójgłowy łydki

m. Płaszczkowaty

m. Podeszwowy

Mięśnie wspomagające ruch:

m. Zginacz długi palców

m. Zginacz długi palucha

m. Piszczelowy tylny

m. Strzałkowy krótki

m. Strzałkowy długi



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009