



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 naramienne

- Wyciskanie hantli nad głowę siedząc
- Wyciskanie hantli nad głowę z rotacją zew.- „arnoldki”
- Odwodzenie ramion ze sztangielkami
- Wyciskanie sztangi nad głowę sprzed klatki piersiowej siedząc
- Wyciskanie sztangi nad głowę zza karku
- Prostowanie ramion ze sztangielkami-unoszenie ramion ze sztangielkami



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009