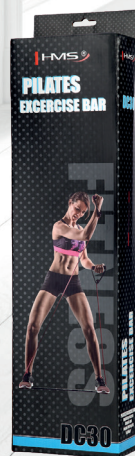


# ZESTAW ĆWICZEŃ

## DC30



[WWW.HMS-FITNESS.COM](http://WWW.HMS-FITNESS.COM)

# BARKI

1. Ćwiczenie polegające na wyciskaniu drążka zza głowy.

**Zaangażowane mięśnie:** boczny akton barku, triceps

## WYCISKANIE ZZA GŁOWY



2. Ćwiczenie polegające na przenoszeniu drążka od linii bioder do linii barków w leżeniu, ręce wyprostowane w trakcie całego ćwiczenia.

**Zaangażowane mięśnie:** przedni akton barku

## PRZENOSZENIE DRĄŻKA



3. Ćwiczenie polega na przenoszeniu drążka od linii bioder do linii barków, ręce wyprostowane przez całe ćwiczenie.

**Zaangażowane mięśnie:** przedni akton barku

## PRZENOSZENIE DRĄŻKA



## BICEPS

1. Ćwiczenie polega na zginaniu ramion w stawie łokciowym.

**Zaangażowane mięśnie:** biceps

### ZGINANIE RAMION



2. Ćwiczenie polega na zginaniu ramion w stawie łokciowym, leżąc.

**Zaangażowane mięśnie:** biceps

### ZGINANIE RAMION



## BRZUCH

1. Ćwiczenie polega na zginaniu nóg w kolanie. Nogi w żadnej fazie nie dotykają podłoża.

**Zaangażowane mięśnie:** cała grupa mięśni brzucha

### ZGINANIE NOGI



# NOGI

1. Ćwiczenie, polega na ugięciu nóg w kolanach, z postawy stojącej, czyli wykonanie klasycznego przysiadu.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień czworogłowy uda, mięsień pośladkowy

## PRZYSIAD



2. Ćwiczenie, polega na wykonaniu wykroku w przód, z pozycji stojącej, z ugięciem kolana.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień pośladkowy

## WYKROK



3. Ćwiczenie polega na przywodzeniu wyprostowanej nogi do podłoża, naciągając tym samym taśmę oporową. Na grafice ćwiczenie w wersji łatwiejszej i trudniejszej.

**Zaangażowane mięśnie:** przywodziciel uda, mięsień pośladkowy

## PRZYWODZENIE



# PLECY

1. Ćwiczenie polega na przyciąganiu drążka do tułowia siedząc, czyli tzw. wiosłowanie siedząc. Na grafice drążek trzymany podchwytym i nachwytem.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień najszerszy grzbietu, biceps

## WIOSŁOWANIE SIEDZĄC



2. Ćwiczenie polega na przyciąganiu drążka do tułowia, czyli tzw. wiosłowanie w opadzie tułowia. Na grafice drążek trzymany podchwytym i nachwytem.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień najszerszy grzbietu, biceps

## WIOSŁOWANIE W OPADZIE





## POŚLADKI

1. Ćwiczenie polega na odwodzeniu nogi w tył w klęku podpartym. Przy maksymalnej wysokości następuje zgięcie nogi w kolanie.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień pośladkowy

### ODWODZENIE NOGI W TYŁ



2. Ćwiczenie, polega na wykonaniu opadu tułowia w przód, przy jak najmniejszym ugięciu kolan.

**Zaangażowane mięśnie:** mięsień pośladkowy, mięsień dwugłowy uda, prostownik grzbietu

### OPAD TUŁOWIA



## TRICEPS

3. Ćwiczenie, polega na wykonaniu zgięcia ramion za głowę i powtórnych ich wyprostowaniu. Tzw. wyciskanie francuskie.

**Zaangażowane mięśnie:** triceps

### WYCISKANIE FRANCUSKIE



## Dopasowanie drążka do wzrostu:

aby dopasować długość gum do wzrostu, należy skrócić gumę oporową za pomocą mechanizmu blokującego



## Dopasowanie oporu gum:

aby zwiększyć obciążenie należy skrócić gumy przez nakręcenie ich na drążek

