



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 górne mięśnie grzbietu

- Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej
- Ściąganie drążka wyciągu górnego za kark
- Ściąganie drążka wyciągu górnego trzymanego w półnawróceniu
- Przyciąganie drążka wyciągu górnego do brzucha
- Przyciąganie sztangielki do brzucha w klęku podpartym na ławeczce
- Przyciąganie sztangi do brzucha w opadzie tułowia
- Podciąganie na drążku-nachwyt/podchwyt
- Przyciąganie sztangi typu T do klatki piersiowej z podpórką brzuszną



Bibliografia:

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,
Poznań 2009