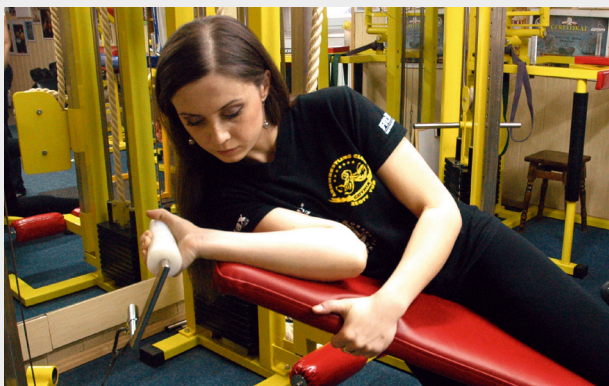


DUŻE CIĘŻARY **nie tylko** **dla mężczyzn**



**Prezentujemy trening
Olgi Lewandowskiej – wicemistrzyni
świata juniorów z roku 2006.**

Obecnie Olga przygotowuje się do mistrzostw Europy w kategorii senior, poniższy zestaw ćwiczeń wykonuje 3 razy w tygodniu używając do tego dużych ciężarów. Ćwiczenia są tak dobrane, aby wzmocnić słabe partie mięśni w technice walki górą.

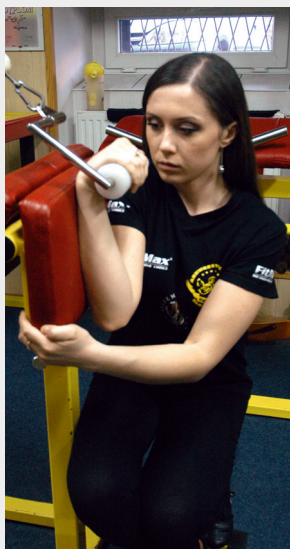
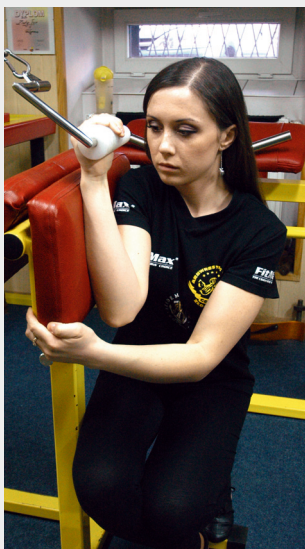


Ściąganie w górę rączki wyciągu dolnego

4 serie, 12/10/8/8 powtórzeń

Ręka ugięta w stawie łokciowym, przedramię wraz z ramieniem na oparciu ławki skośnej (oparcie ustawione pod kątem 40 stopni), w dłoni stożkowa rączka dolnego wyciągu. Ściągamy rączkę wyciągu jak najmocniej w górę, po czym opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Cel: wzmacnia dodatkowo mały i serdeczny palec.



Ręka mocno ugięta w stawie łokciowym, przedramię wraz z ramieniem oparte o pionową poduszkę oporową, w dłoni stożkowa rączka górnego wyciągu (dłoń jest w linii prostej przedłużeniem przedramienia). Ściągamy rączkę wyciągu jak najmocniej w dół, po czym wracamy do pozycji wyjściowej.

Cel: wzmocnienie nadgarstka.



Ściąganie do siebie stożkowej rączki uchwytu wyciągu

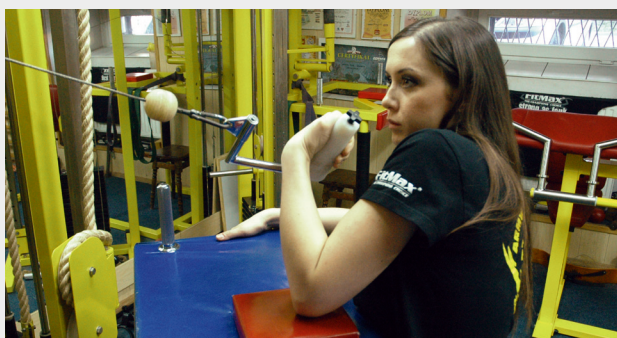
4 serie, 12/10/8/6 powtórzeń

Łokiec oparty na stole, w dłoni stożkowa rączka uchwytu wyciągu. Ściągamy rączkę wyciągu w kierunku klatki piersiowej wyłącznie przez ruch dłoni w stawie nadgarstkowym.

Ściąganie uchwytu

Stoimy przodem do wyciągu, łokiec na stole, w dłoni stożkowa rączka uchwytu wyciągu (podchwyt). Wykorzystując siłę bicepsa oraz stawu nadgarstkowego ściągamy rączkę wyciągu do klatki piersiowej.

4 serie, 10/8/8/6 powtórzenia.





Ściąganie do siebie drążka ruchomego ramienia maszyny

3 serie, 10/8/6 powtórzeń.

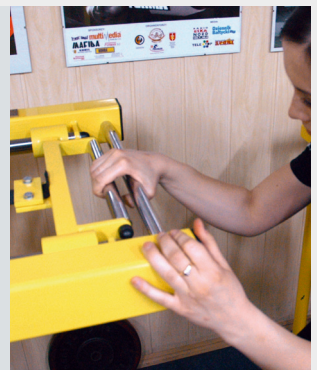
Siedzimy na siedzisku maszyny, ramię w poprzek deski oporowej, przedramię uniesione w górę (kąt między ramieniem a przedramieniem – 120 stopni), dłoń obejmuje drążek ruchomego ramienia maszyny (chwyt młotkowy). Ściągamy do siebie drążek ruchomego ramienia maszyny. Gdy kąt między ramieniem a przedramieniem osiągnie wartość 90 stopni zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.



Ściąganie w bok drążka maszyny

4 serie, 12/10/8/8 powtórzenia.

Stojmy przodem do maszyny, jedna dłoń obejmuje ruchomy drążek maszyny, druga zaś mocno trzyma elementu maszyny. Ściągamy w bok ruchomy drążek maszyny.



Ściąganie do siebie uchwyty wyciągu na modlitewniku

3 serie, 10/8/6 powtórzenia

Stojmy przy przodem do modlitewniku, tułów oparty o jego pionową deskę, ramię ustawione w poprzek drugiej deski, w dłoni specjalny uchwyt wyciągu trzymany chwyt młotkowym (kąt między ramieniem a przedramieniem – 120 stopni). Ściągamy do siebie uchwyt wyciągu.

Zaciskanie dłoni

4 serie, 12/12/10/10 powtórzeń

Siedzimy przodem do maszyny zwanej „kombajn na palce”, kciuk obejmuje pręt maszyny położony bliżej tułowia, reszta palców zaś pręt drugi, łokieć opuszczony w dół. Ściągamy do siebie oba pręty maszyny przez ściąganie palców do siebie.

