

Przedstawiam ćwiczenia mięśni górnej partii klatki piersiowej - wzmacniające barki i triceps.

a. Co należy rozumieć przez pojęcie serii?

Powtórzenie jest kompletnym wykonaniem określonego ruchu. Na przykład aby powtórzyć ćwiczenie **B** ze strony 145 musisz uwzględnić następujące etapy:

-  Przygotuj się do pozycji wyjściowej. Wesprzyj się na dwóch równoległych drążkach (krzesłach lub innych podpórkach). Ręce wyprostowane, napięte.
-  Biorąc wdech i zginając ręce, opuść się tak nisko, jak to tylko możliwe.
-  Wydychając powietrze i prostując ręce, powróć do pozycji wyjściowej.
-  Jeżeli wykonałeś trzy wyżej opisane etapy, możesz je uznać jako jedno powtórzenie ćwiczenia B.

Natomiast jedną serię rozumiemy jako określoną liczbę powtórzeń danego ruchu. Tak więc jedna seria 8 powtórzeń ćwiczenia B oznacza, że należy osiem razy zgiąć ręce, aby opuścić ciało, i osiem razy powrócić do pozycji wyjściowej. Daje to równanie: 8 razy 1. Myśląc analogicznie, jeśli zrobisz osiem pompek, to znaczy, że wykonałeś jedną serię składającą się z 8 powtórzeń.

b. Odpoczynek

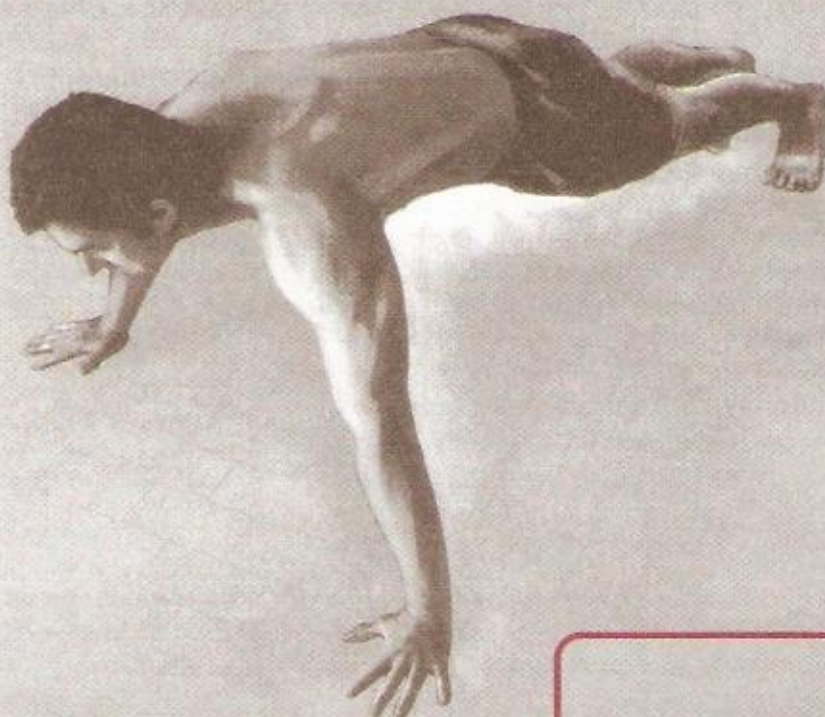
Odpoczynek ma fundamentalne znaczenie dla kształtowania muskulatury. To właśnie w trakcie odpoczynku mięśnie regenerują się i rozbudowują.

Pamiętaj, na odpoczynek składają się nie tylko przerwy między kolejnymi treningami, ale również pauzy między poszczególnymi seriami i ćwiczeniami, których trzeba obowiązkowo przestrzegać. W tym celu możesz używać zegarka z sekundnikiem lub stopera (najlepiej wyposażonego w funkcję odliczania wstecz).

-  Jeśli przeczytasz, że powinieneś odpocząć 25 sekund między dwoma seriami, nie ignoruj tego polecenia. Odpoczywaj pełne 25 sekund, zanim zaczniesz kontynuować wykonywanie ćwiczenia. Nie rozpoczynaj kolejnej serii przed upływem określonego czasu. Pamiętaj również, aby nie wydłużać przerwy. Jeśli podany czas odpoczynku jest dłuższy (minuta trzydzieści sekund, dwie minuty...), postępuj w ten sam sposób, czekaj do końca wyznaczonego czasu, zanim ponownie rozpoczniesz ćwiczyć.

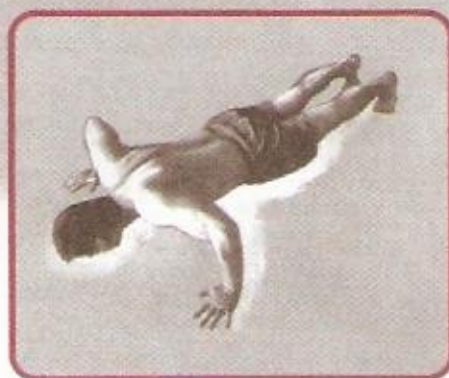
Nigdy nie zmieniaj określonego czasu odpoczynku, ponieważ został on dobrany w taki sposób, aby zapewnić szybkie postępy oraz całkowitą kontrolę nad nimi. I tak, jeśli w poniedziałek zrobisz sześć serii po osiem powtórzeń danego ćwiczenia, a w środę wykonałeś sześć serii po dziewięć powtórzeń tego samego ćwiczenia, cały czas zachowując 25 sekund odpoczynku między poszczególnymi seriami, oznacza to, że zrobiłeś postęp.

> Mięśnie klatki piersiowej > Tricepsy > Barki

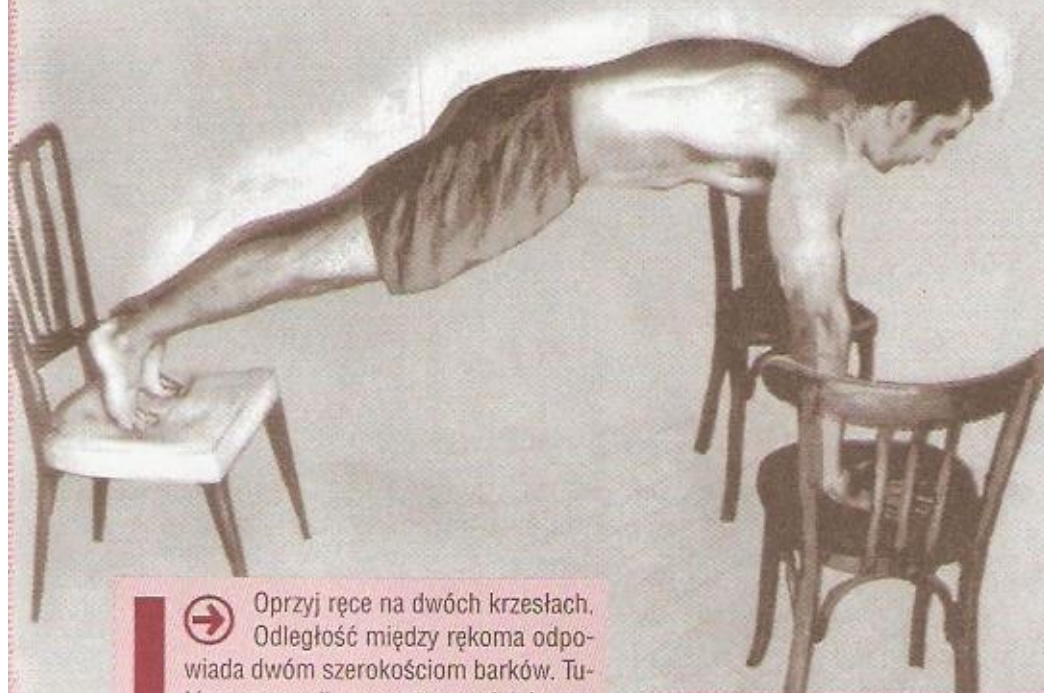


Oprzyj dłonie i stopy na podłodze. Tułów w pozycji wyprostowanej. Odległość między rękoma wynosi około dwóch szerokości barków.

Zginając ręce w łokciach, opuść się do momentu, w którym klatka piersiowa niemalże dotknie podłogi, następnie powrót do pozycji wyjściowej z wyprostowanymi rękoma. Opuszczając się weź głęboki wdech, a podnosząc ciało zrób wydech.



> Mięśnie klatki piersiowej > Tricepsy > Barki



Oprzyj ręce na dwóch krzesłach. Odległość między rękoma odpowiada dwóm szerokościom barków. Tułów w pozycji wyprostowanej (nie wyginaj grzbietu). Oprzyj stopy na trzecim krześle. Biorąc wdech, opuść klatkę piersiową tak nisko jak to tylko możliwe (lecz nie opuszczaj się zbyt nisko, aby nie doznać kontuzji). Wydychając powietrze powróć do pozycji wyjściowej z wyprostowanymi rękoma. Utrzymuj wyprostowaną pozycję ciała przez cały czas trwania ćwiczenia. Krzesła powinny być stosunkowo płaskie z twardym i stabilnym miejscem na oparcie rąk.

Jeżeli krzesła są wklęsłe w miejscu oparcia rąk i nie możesz płasko oprzeć na nich dłoni, wypełnij wklęsłości złożonymi ręcznikami. Jeśli nie możesz skorzystać z trzech krzeseł, oprzyj ręce i dłonie na trzech innych podpórkach o równej wysokości. Stopy możesz oprzeć też na drabince.



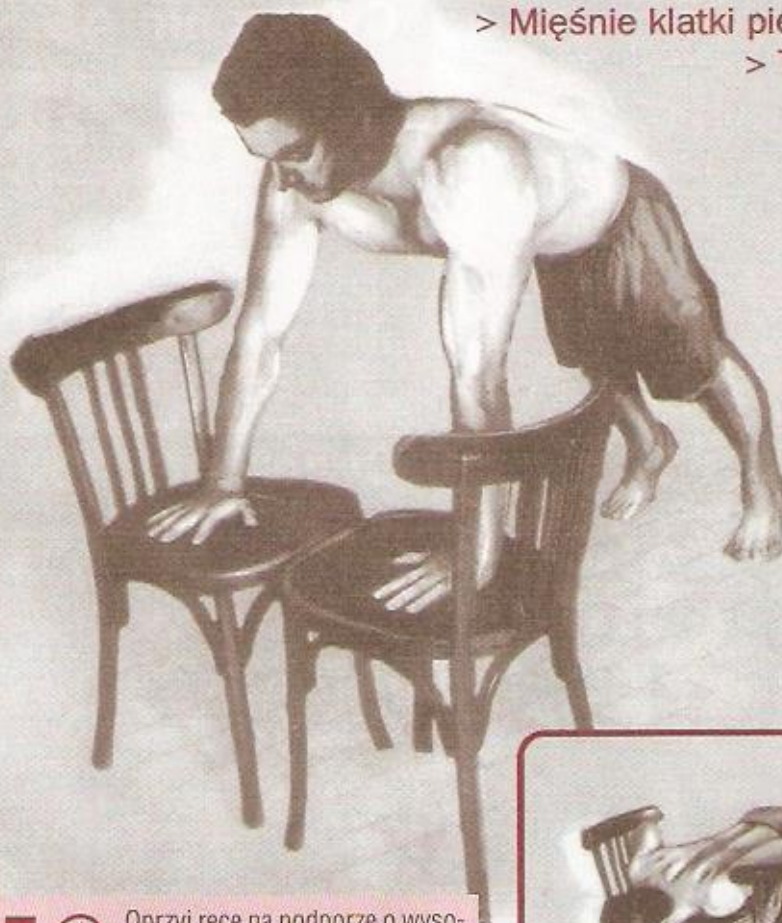
Praktyczna rada!

→ Jeżeli na podłodze położona jest glazura i krzesła ślizgają się w czasie wykonywania ćwiczenia, podłóż pod nie dywan lub kawałek wykładziny o rozmiarach 200 x 150 cm. Będziesz mógł wykorzystywać go we wszystkich ćwiczeniach z użyciem krzeseł. Możesz również zaopatrzyć się w specjalne osłonki antypoślizgowe, którymi podkleja się nogi krzeseł (dostępne w hipermarketach budowlanych lub w sklepach dla majsterkowiczów).

poziom trudności: ■■■■

Ćwiczenie A3.

- > Mięśnie klatki piersiowej
- > Tricepsy
- > Barki



➔ Oprzyj ręce na podporze o wysokości 45 cm, może to być taboret, kanapa, mebel, ławka lub dwa krzesła postawione bezpośrednio obok siebie. Odległość między dłońmi wynosi 40 cm. Biorąc oddech, opuść się do momentu, gdy klatka piersiowa dotknie podpórki. Wydychając powietrze, powróć do pozycji wyjściowej z wyprostowanymi rękoma.



Uwaga!

- ➔ Nie wyginaj tułowia. Pośladki lekko wypchnij do tyłu.

Ćwiczenie A4.

> Środkowa część klatki piersiowej > Tricepsy

➔ Sposób wykonywania taki sam jak w ćwiczeniu **A3**. Jednakże tym razem oprzyj ręce na podporze o wysokości około 35 cm od podłoża.



poziom trudności: ■ ■ ■ ■

Ćwiczenie A5.

> Środkowa część klatki piersiowej > Tricepsy

➔ Sposób wykonywania taki sam jak w ćwiczeniu **A3**. Jednakże tym razem oprzyj ręce na podporze o wysokości około 25 cm od podłoża.

Ćwiczenie A6.

> Środkowa część klatki piersiowej > Tricepsy

➔ Oprzyj dłonie i stopy na dwóch podporach o takiej samej wysokości (minimum 15 cm). Sposób wykonywania ćwiczenia pozostaje taki sam jak w ćwiczeniu **A3**. Możesz wykonać to ćwiczenie na podłodze, ale w takim wypadku opuszczaj się do momentu, w którym klatka piersiowa dotknie dłoni.

Jeżeli odczuwasz ból w lędźwiowej partii kręgosłupa lub masz problemy z utrzymaniem pleców w pozycji wyprostowanej (to znaczy wyginasz dolną część pleców w czasie trenowania), zamiast ćwiczenia **A6** wykonuj **A5** z dłońmi rozstawionymi na szerokość od 25 do 30 cm.

Praktyczna rada!

➔ Najlepszym sposobem wykonywania tego ćwiczenia jest oparcie rąk i stóp na trzech krzesłach, podobnie jak w ćwiczeniu **A1**. Pamiętaj tylko, by krzesła, na których opierasz dłonie, ustawić jedno tuż przy drugim.