

Uginanie jednej nogi w leżeniu

Pracują: mięśnie dwugłowe uda

W ćwiczeniu uginania jednej nogi w leżeniu każda noga pracuje niezależnie, co pozwala użyć większego obciążenia, tak więc będziesz w stanie osiągnąć rezultaty na miarę swoich możliwości i poprawić bieganie.

Znajdź miejsce, w którym załamuje się ramię urządzenia do uginania nóg w pozycji leżącej – zwykle znajduje się na końcu ławki. Stań na jej skraju, opierając kolana o krawędź i połącz się na brzuchu, chwytając dłońmi uchwyty (pozycja początkowa). (Niektóre urządzenia mają podłokietniki, inne zwykłą prostą ławkę, na której możesz położyć klatkę piersiową i głowę). Kolana powinny znajdować się w powietrzu za krawędzią ławki, w punkcie załamania ramienia maszyny. Stopy ułóż

pod poduszkami blokady na nogi. Niektóre urządzenia automatycznie dostosowują pozycję tego elementu, ale jeśli jest inaczej, dopasuj maszynę, żeby blokada miała styczność z podudziem na wysokości ścięgna Achillesa i nie napierała na stopę.

Kiedy jedna noga spoczywa luźno w pozycji początkowej, drugą przyciągnij jak najwyżej zdołasz (pozycja środkowa). Spróbuj przyciągnąć blokadę aż do pośladków. Im bardziej ugniesz ramię maszyny, tym więcej skorzystasz z tego ćwiczenia. Powoli opuść nogę i powtórz ruch, aż wykonasz zadaną liczbę powtórzeń. Zmień nogi i zrób tę samą liczbę powtórzeń, żeby dokończyć serię.



POCZĄTEK/KONIEC

ŚRODEK

Uginanie stopy przy wyciągu

Pracują: zginacze stopy

Uginanie stopy przy wyciągu dolnym skupia się na mięśniach podudzia (odpowiedzialnych za zginanie stopy w stawie skokowym), które odpowiadają za unoszenie palców podczas fazy lotu w biegu. Kiedy mięśnie te są słabe, powłóczyś i szurasz nogami, zamiast skutecznie wybijać się z ziemi przy każdym kroku.

Usiądź na podłodze twarzą do wyciągu dolnego. Włóż stopę w uchwyt do ćwiczeń jednorącz. Odsuń się od

maszyny, aż linka wyciągu zacznie ciągnąć cię w kierunku maszyny (pozycja początkowa). Możesz się odchylić do tyłu i oprzeć na łokciach.

Przyciągnij palce stóp jak najmocniej do siebie, a potem powoli puść stopę w kierunku maszyny (pozycja środkowa). To niewielki ruch stopy, który mocno poczujesz w mięśniach goleni. Wykonaj wszystkie zadane powtórzenia jedną stopą, a potem zmień strony i zrób tyle samo powtórzeń drugą stopą, żeby dokończyć serię.



POCZĄTEK/KONIEC



ŚRODEK