

## Wyprosty ramion w tył (z ekspanderem)

Pracują: **tricepsy**

Wyprosty ramion w tył naśladują z kolei końcowe odepchnięcie w ruchu pływackim, ale teraz ramiona pracują naprzemiennie.

Zamocuj jeden koniec ekspandera na drzwiach albo owiń go dookoła słupka na wysokości klatki piersiowej, a drugi koniec chwyć w rękę. Wolną dłoń połóż na udzie. Pochyl się nieco do przodu, ale plecy utrzymuj wyprostowane. Ugnij ramię trzymające ekspander, unieś łokieć, aż górna część ramienia ułoży się równolegle do podłoża albo tak blisko pozycji równoległej, jak się da – bark i łokieć powinny znajdować się na tej samej

wysokości (pozycja początkowa). Dłoń trzymaj jak najbliżej barku. Odsuń się, żeby uzyskać odpowiednie napięcie ekspandera.

Podczas prostowania ramienia i ściągania wyciągu skup się na utrzymaniu korpusu, łokcia i barku w bezruchu. Ciągnij ekspander aż do całkowitego wyprostowania ramienia (pozycja środkowa). Powoli ugnij łokieć, przywodząc dłoń z powrotem do barku. Cały czas kontroluj ruch i nie pozwól gumie skracać się zbyt gwałtownie. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, a potem zmień stronę, by dokończyć serię.



**POCZĄTEK/KONIEC**



**ŚRODEK**

## Uginanie ramion ze sztangielkami

Pracują: bicepsy

Jeżeli przyjrzyś się ruchowi ramienia w początkowej fazie pociągnięcia pływackiego, zauważysz że łokieć musi się zgiąć, żeby dłoń mogła być prowadzona blisko przy ciele. Pozwala na to biceps – to on decyduje o sile pociągnięcia.

Chwyć sztangielki w dłonie podchwycem (wnętrze dłoni zwrócone do przodu). Stań w rozkroku na szerokość barków, z lekko ugiętymi kolanami. Oprzyj sztangielki o zewnętrzną część

uda (pozycja początkowa). Ręce powinny być całkowicie wyprostowane.

Powoli ugnij rękę w łokciu i podnieś sztangielkę na wysokość barku (pozycja środkowa). W trakcie uginania trzymaj łokieć blisko ciała, tak by poruszało się tylko przedramię i dłoń. Powoli opuść sztangielkę, aż wyprostujesz rękę. Żeby uniknąć ruchów tułowia, uginaj ramiona na zmianę. Wykonuj powtórzenia kolejno na obie strony do zakończenia serii.



POCZĄTEK/KONIEC



ŚRODEK (P)