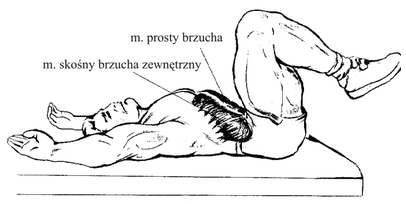
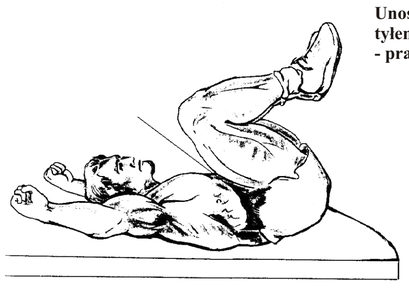
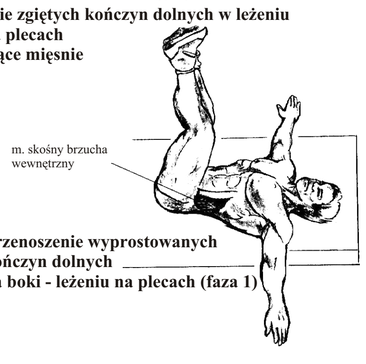


Unoszenie zgiętych kończyn dolnych w leżeniu tyłem na plecach (faza 1)

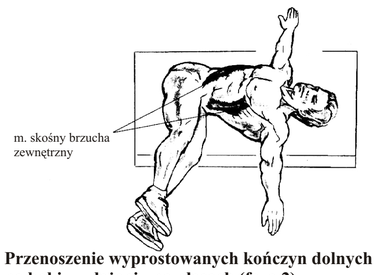
Unoszenie zgiętych kończyn dolnych w leżeniu tyłem na plecach - pracujące mięśnie



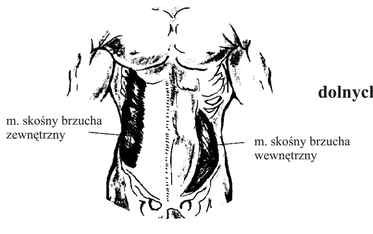
Unoszenie zgiętych kończyn dolnych w leżeniu tyłem na plecach (faza 2)



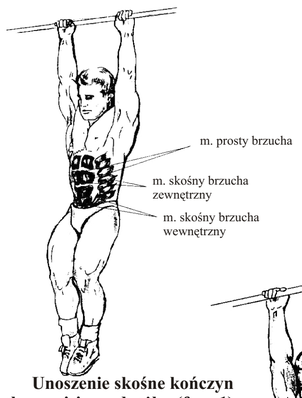
Przenoszenie wyprostowanych kończyn dolnych na boki - leżeniu na plecach (faza 1)



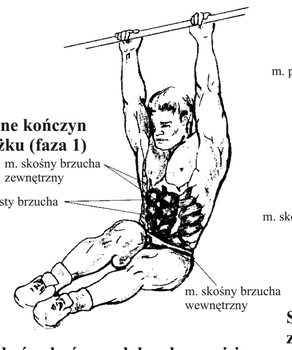
Przenoszenie wyprostowanych kończyn dolnych na boki - w leżeniu na plecach (faza 2)



Przenoszenie wyprostowanych kończyn dolnych na boki - pracujące mięśnie

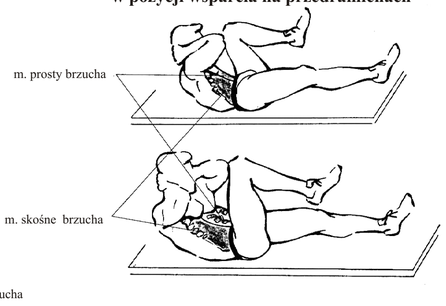


Unoszenie skośne kończyn dolnych w zwisie na drążku (faza 1)



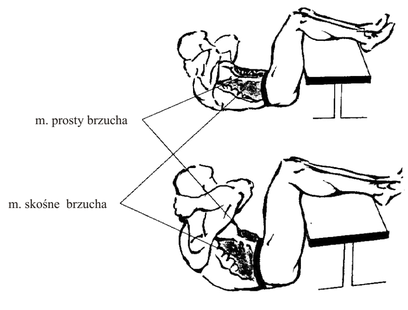
Unoszenie skośne kończyn dolnych w zwisie na drążku (faza 2)

Podciąganie do poziomu w pozycji wsparcia na przedramienach

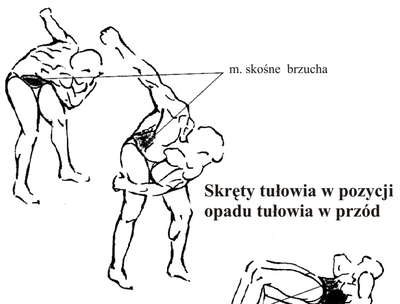


Skłony tułowia (naprzemienne) w leżeniu na plecach z dotknięciem kolanem łokcia kończyny przeciwległej

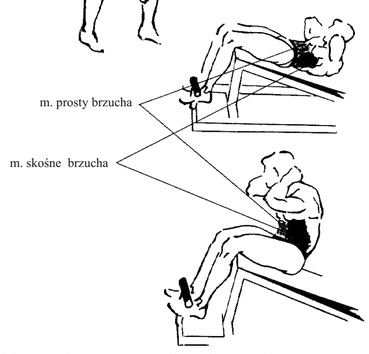
Skłony tułowia w przód z leżenia na plecach, z rękami na karku (stopy ustabilizowane)



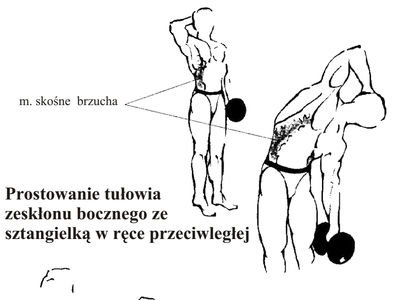
Skłony tułowia w przód z podudziami na ławeczce, z rękami na karku



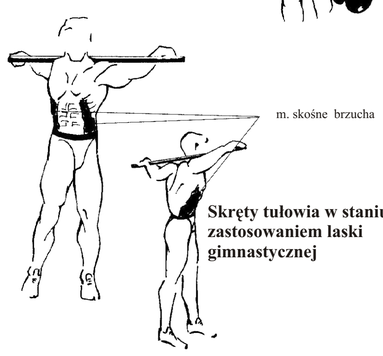
Skręty tułowia w pozycji opadu tułowia w przód



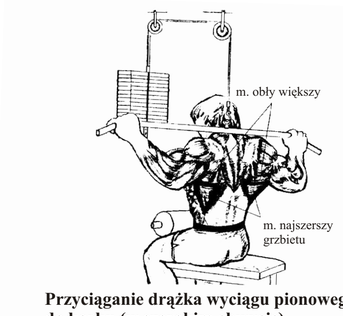
Skłony tułowia w przód na skośnej ławce (stopy ustabilizowane)



Prostowanie tułowia zeskłonu bocznego ze sztangielką w ręce przeciwległej

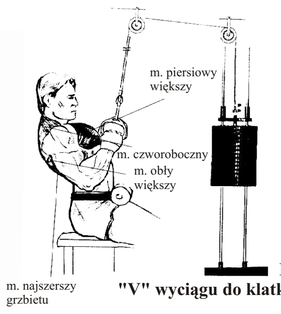


Skręty tułowia w staniu zastosowaniem laski gimnastycznej

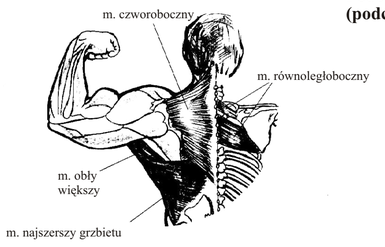


Przyciąganie drążka wyciągu pionowego do karku (w szerokim chwycie)

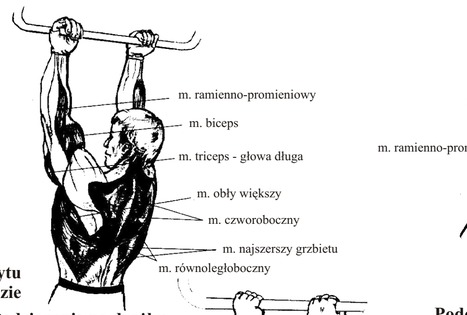
Przyciąganie drążka wyciągu pionowego do karku - pracujące mięśnie



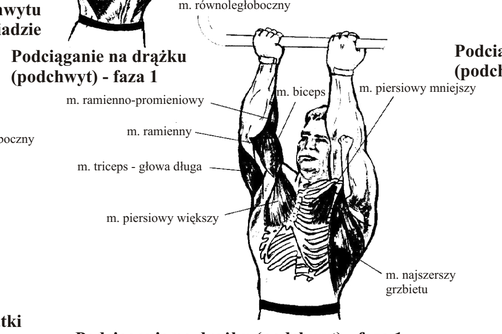
Przyciąganie uchwytu "V" wyciągu do klatki piersiowej w siadzie



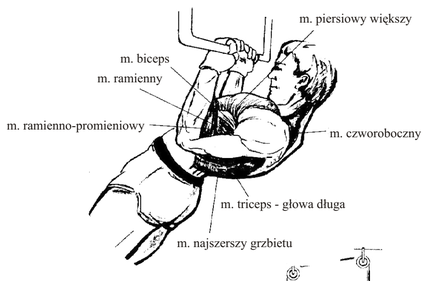
Przyciąganie uchwytu "V" wyciągu do klatki piersiowej w siadzie - pracujące mięśnie



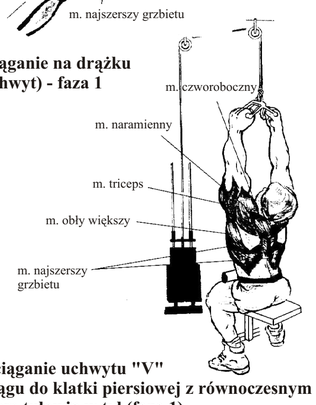
Podciąganie na drążku (podchwyt) - faza 1



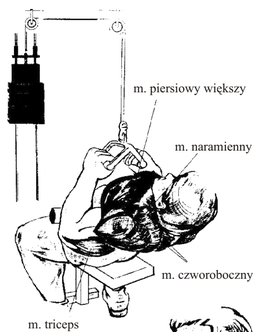
Podciąganie na drążku (podchwyt) - faza 1

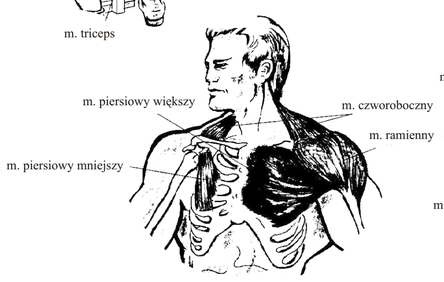


Podciąganie na drążku (podchwyt) - faza 1

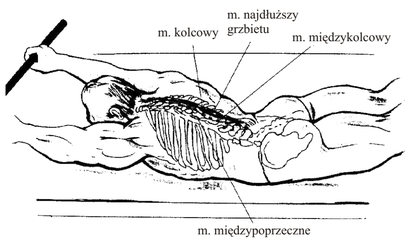


Przyciąganie uchwytu "V" wyciągu do klatki piersiowej z równoczesnym opadem tułowia w tył (faza 1)

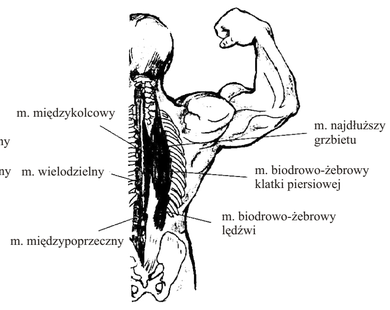




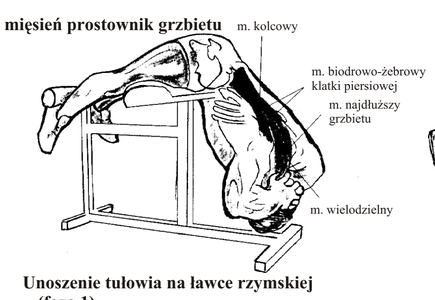
Przyciąganie uchwytu "V" wyciągu do klatki i piersiowej z równoczesnym opadem tułowia w tył - pracujące mięśnie



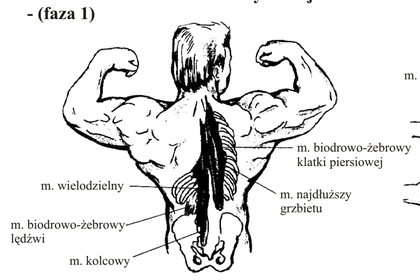
Unoszenie tułowia i kończyn dolnych w leżeniu przodem



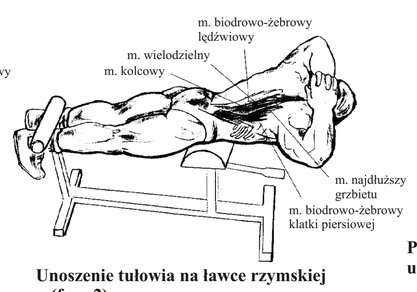
Unoszenie tułowia i kończyn górnych w leżeniu przodem - pracujące mięśnie



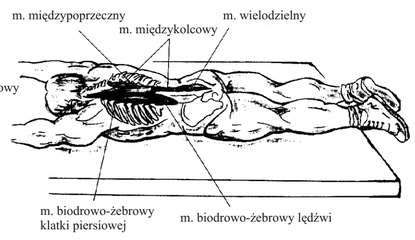
Unoszenie tułowia na ławce rzymskiej - (faza 1)



Unoszenie tułowia na ławce rzymskiej - pracujące mięśnie

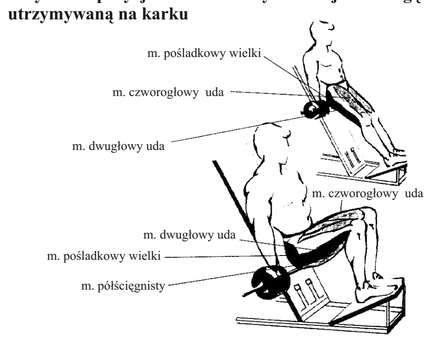


Unoszenie tułowia na ławce rzymskiej - (faza 2)

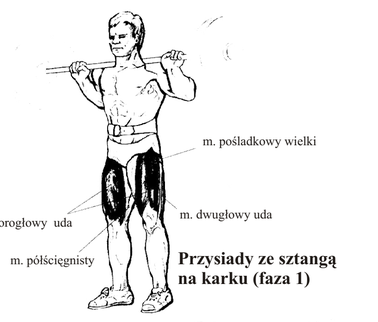


Prostowanie grzbietu w leżeniu przodem

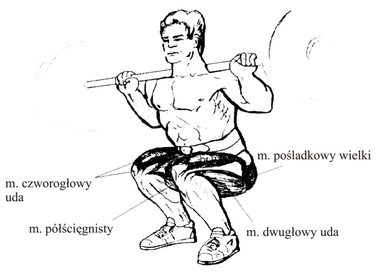
Przysiad w pozycji rozkroczno-wykrocznej ze sztangą utrzymywaną na karku



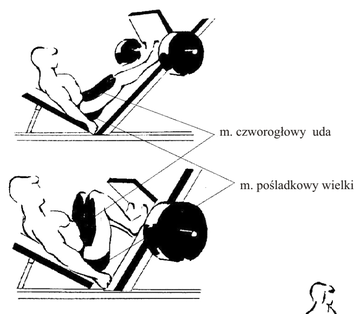
Przysiad na maszynie

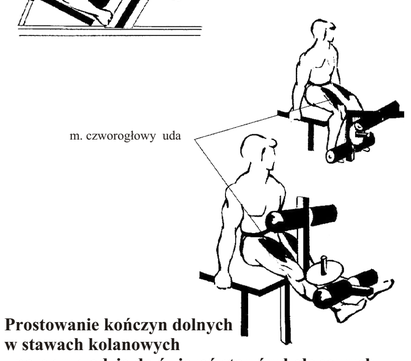


Przysiady ze sztangą na karku (faza 1)

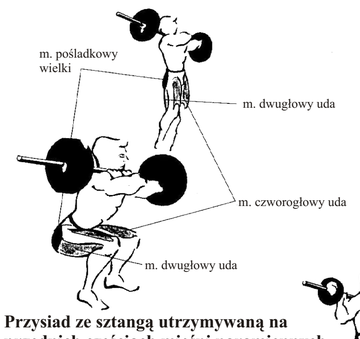


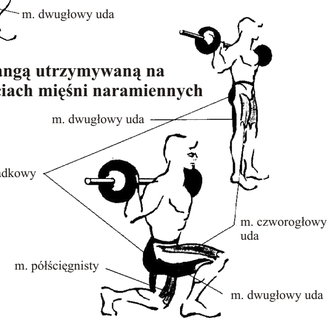
Przysiady ze sztangą na karku (faza 2)



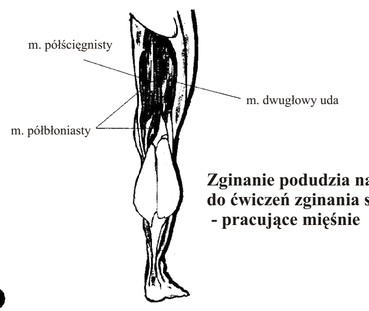


Prostowanie kończyn dolnych w stawach kolanowych - na przyrządzie do ćwiczeń stawów kolanowych

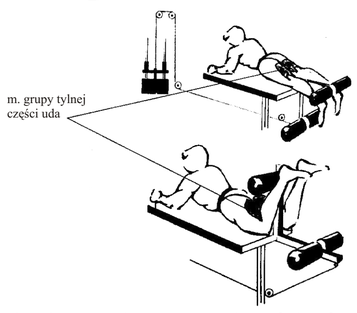




Klęk jednonóż ze sztangą utrzymywana na karku

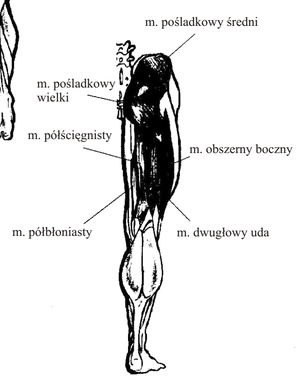


Zginanie podudzia na przyrządzie do ćwiczeń zginania stawu kolanowego - pracujące mięśnie

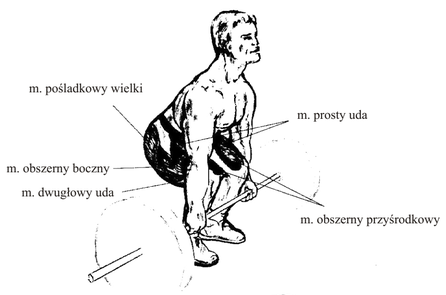


Zginanie podudzi na przyrządzie do ćwiczeń kolan, na ławeczce płaskiej w leżeniu na brzuchu

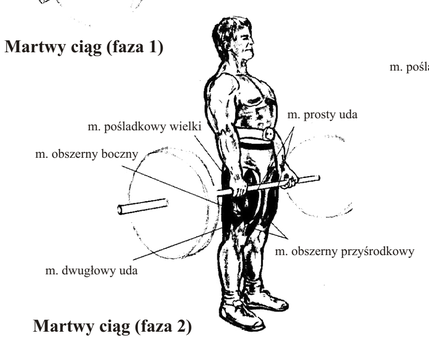
Przysiad ze sztangą - pracujące mięśnie (grupa przednia)



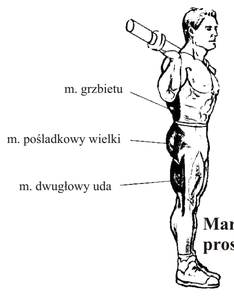
Przysiad ze sztangą - pracujące mięśnie (grupa przednia)



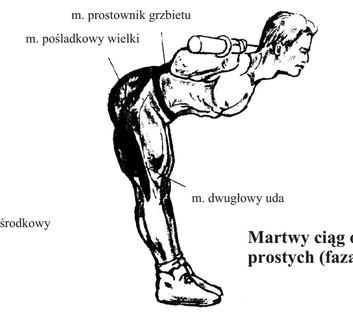
Martwy ciąg (faza 1)



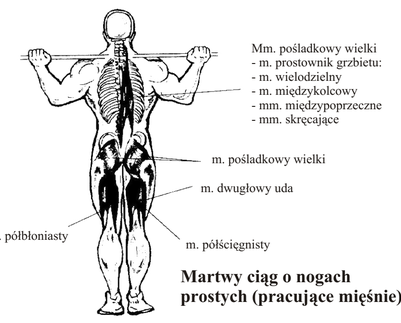
Martwy ciąg (faza 2)



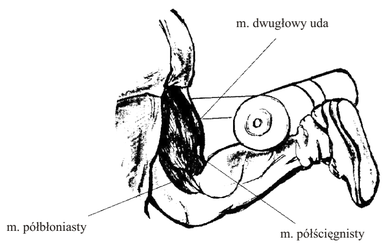
Martwy ciąg o nogach prostych (faza 1)



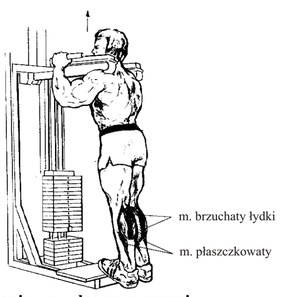
Martwy ciąg o nogach prostych (faza 1)



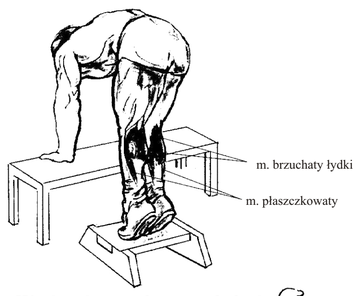
Martwy ciąg o nogach prostych (pracujące mięśnie)



Zginanie podudzia na maszynie (w staniu)

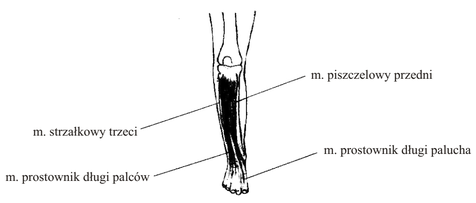


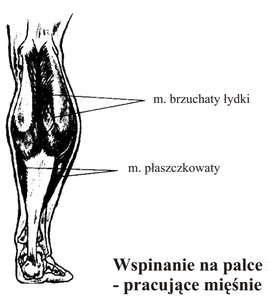
Wspinanie na palce na maszynie



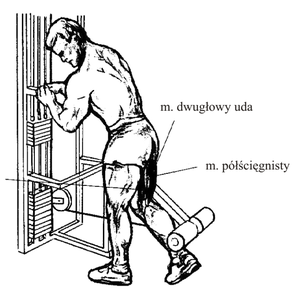
Wspinanie na palce w pochyleniu tułowia (faza 2)

Mięsień piszczelowy przedni



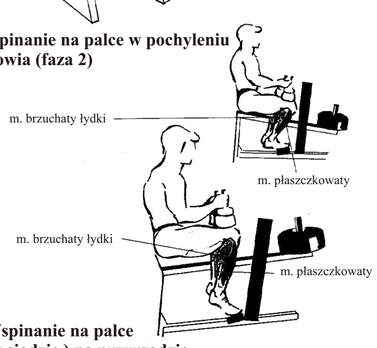


Wspinanie na palce na maszynie - pracujące mięśnie

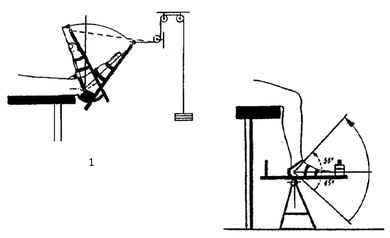


Zginanie podudzia na maszynie (w staniu)

Wspinanie na palce w pochyleniu tułowia (faza 1)



Wspinanie na palce (w siadzie) na przyrządzie



Zginanie grzbietowe stopy z oporem: pracujące mięśnie, w systemie bloczkowo ciężarkowym (1), na przyrządzie tzw. "krzyżaku" (2)

Na podstawie "Monografii treningu siły mięśniowej" dr Janusza Orzecha opracował: **mgr Jarosław Duras**