ATLAS ĆWICZEŃ

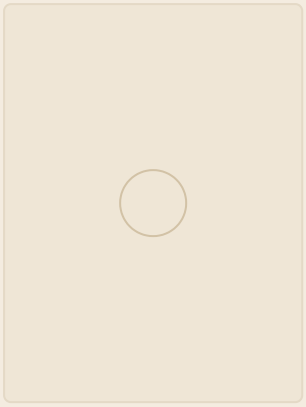
Technika — *ćwiczenia bazowe*

Opis krok po kroku, najczęstsze błędy i jedna wskazówka, która zwykle załatwia sprawę.

2 ĆWICZENIA · DOLNE PARTIE · POZIOM: PODSTAWA

Przysiad ze sztangą

UDA · POŚLADKI · CORE



TECHNIKA

1. Sztanga na górnej części pleców, łopatki ściągnięte.
2. Stopy na szerokość bioder, palce lekko na zewnątrz.
3. Wdech, napnij brzuch i zejdź biodrami w dół i w tył.
4. Schodzisz tak nisko, jak utrzymujesz plecy proste.
5. Wypchnij podłogę nogami i wróć do stania.

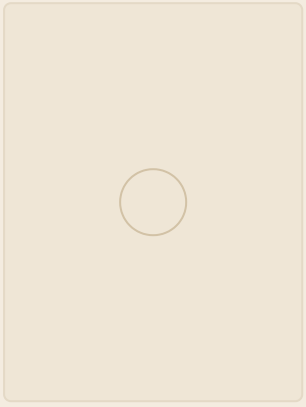
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Kolana uciekają do środka
- Pięty odrywają się od podłogi
- Zaokrąglone plecy na dole

Wskazówka: Nagraj jedną serię z boku — 10 sekund wideo powie więcej niż lustro.

Rumuński martwy ciąg

TYŁ UDA · POŚLADKI · PLECY



TECHNIKA

1. Sztanga blisko ud, chwyt na szerokość barków.
2. Kolana lekko ugięte i takie zostają przez cały ruch.
3. Odprowadź biodra w tył, sztanga sunie po udach.
4. Schodzisz do momentu napięcia tyłu uda (zwykle pod kolano).
5. Wróć, domykając biodra pośladkami — bez odchylania się w tył.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Ruch z kolan zamiast z bioder
- Sztanga odchodzi od nóg
- Przeprost pleców na końcu

Wskazówka: Czujesz to w dole pleców zamiast w tyle uda? Zejdź niżej z ciężarem i skróć zakres.

JAK KORZYSTAĆ Przed pierwszym treningiem przeczytaj opis i zrób ćwiczenie bez obciążenia. Kolejne ćwiczenia z Twojego planu dostajesz w takim samym formacie — zbieraj je w jednym segregatorze.

Notatki MOJE UWAGI DO TECHNIKI