



Trening z ekipą

HAMMER STRENGTH POLSKA

– SILNE PLECY

Szymon Łada i Michał Roch pokazują, jak wypracować szerokie „V”. Stabilne plecy ochraniają kręgosłup oraz stabilizują sylwetkę w pionie. Chcąc uzyskać silne i duże plecy, należy zadziałać na nie pod różnymi kątami, by aktywować jak najwięcej włókien mięśniowych. Zalecamy zastosowanie większej liczby różnorodnych ćwiczeń, które umożliwią dostarczenie bodźców, co zmusi mięśnie pleców do większego rozrostu.

ZESTAW ĆWICZEŃ NA SILNE PLECY Z HAMMER STRENGTH



Sesja zdjęciowa odbyła się w klubie Altus Fitness w Katowicach.

1. Martwy ciąg

Stopy ustawione nieco szerzej niż szerokość miednicy, a palce delikatnie zrotowane na zewnątrz. W pozycji przysiadu z wyprostowanymi plecami i ściągniętymi łopatkami należy chwycić sztangę nachwytem mniej więcej na szerokość barków. Wykonujemy wyprost nóg i tułowia do pozycji stojącej ze sztangą trzymaną w opuszczonych rękach. Utrzymujemy proste plecy. Mimo że ćwiczenie to jest wielostawowe, doskonale wzmacnia prostownik grzbietu.

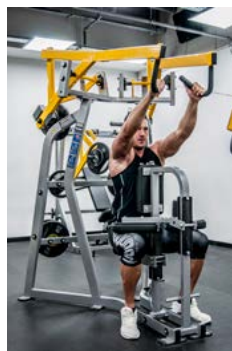
Dwie serie rozgrzewkowe oraz cztery docelowe po 8–10 powtórzeń

2. Wiosłowanie sztangą w opadzie

Pochylając się do przodu na wyprostowanych plecach rozstawiamy nogi na szerokość nieco węższą niż szerokość barków oraz chwytamy sztangę nachwytem szerzej od rozstawienia stóp. Podchwyt wpłynie na większe zaangażowanie mięśni dwugłowych ramienia kosztem pracy mięśni pleców.

Chcąc poprawnie wykonać to ćwiczenie, powinno się podczas całego ruchu utrzymać proste plecy. Przyciągamy sztangę do brzucha na wdechu, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej wraz z wydechem. Nie szarpmy sztangą, gdyż możemy się nabawić kontuzji.

Cztery serie po 8–10 powtórzeń



3. ISO Lateral ROW – Wiosłowanie ciężarem siedząc

Dzięki tej maszynie angażujemy mięsień najszerzy grzbietu, dość dobrze go izolując. Dodatkowo pracują bicepsy. Maszyna umożliwia wykonanie tego ćwiczenia jednorącz, co pozwala na większe dopięcie mięśnia. Pamiętajmy o dokładnym ustawieniu siedziska.

Trzy serie po 10–12 powtórzeń

4. HIGH ROW – Wiosłowanie w pozycji wysokiej z obciążeniem

Główny zaangażowany mięsień to najszerzy grzbietu, natomiast mięśniem pomocniczym jest m. czworoboczny. Dwa niezależne ramiona maszyny umożliwiają różnorodną stymulację mięśni – obu ramion naraz, osobno lub zamiennie.

Trzy serie łączone z LOW ROW 12+12 powtórzeń

5. LOW ROW – Wiosłowanie w pozycji niskiej z obciążeniem

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu główną pracę wykonuje mięsień najszerzy grzbietu, jednak dzięki wysokości, na której znajdują się uchwyty ramion maszyny, możemy zaangażować dolne obszary mięśni najszerzych. Dwa niezależne ramiona maszyny umożliwiają różnorodną stymulację mięśni – obu ramion naraz, osobno lub zamiennie.

Trzy serie łączone z HIGH ROW 12+12 powtórzeń



6. GROUND BASE COMBO DECLINE

Maszyna z linii GROUND BASE, czyli ćwiczenie wykonujemy stojąc na podłożu. Tutaj grupa, która będzie najbardziej zaangażowana, zależy od naszego ustawienia względem maszyny. Dzięki wyjątkowej konstrukcji możemy stymulować niemalże każdy wybrany obszar mięśni najszerzych. My skupiliśmy się na górnych obszarach, czyli mięśniach najszerzych, obłych oraz czworobocznych, a mięśniami pomocniczymi były tylne aktony barków. Ćwiczenie wykonaliśmy jednorącz.

Trzy serie po 12–15 powtórzeń na stronę