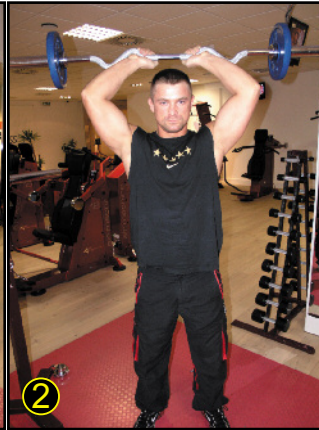


# 1 Francuskie wyciskanie krzywki stojąc

- podstawowe ćwiczenie na mięśnie trójąłowe ramienia
- buduje i kształtuje masę mięśniową mięśni trójąłowych ramienia

## POZYCJA WYJŚCIOWA

Stajemy w lekkim rozkroku, **kolana** niezablokowane, biodra przesunięte do tyłu z lekkim **przeprostem** w kręgosłupie, w odcinku lędźwiowym, klatka wypchnięta do przodu.



## WYKONANIE ĆWICZENIA

Trzymając krzywkę w dłoniach, unosimy ramiona pionowo, równoległe do ciała. Zginamy przedramiona w stawach łokciowych, do pełnego rozciągnięcia mięśni tricepsów, po czym prostujemy przedramiona w stawach łokciowych, koncentrując tricepsy.



## mięśnie trójąłowe ramienia (triceps)



### ODDYCHANIE

Po wykonaniu 3/4 ruchu pracy (koncentracji mięśni) intensywnie **wypuszczamy powietrze**, w czasie całego ruchu wstecznego (ekscentrycznego) **nabieramy powietrza**.



### UWAGI

☞ Ćwiczenie należy wykonywać bez przyruchów ciała w obrębie bioder, pracę wykonujemy w obrębie stawów barkowych i łokciowych.

☞ Poprzez różne ułożenie dłoni, tak jak pozwala krzywizna krzywki, możemy ukierunkować pracę na poszczególne głowy tricepsu.



separowanie mięśni



definiowanie mięśni

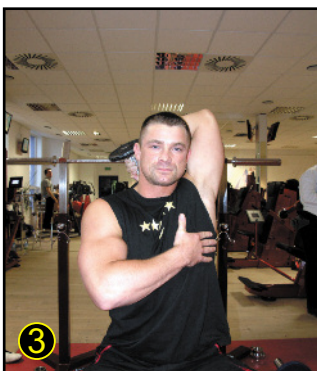
# 5 Francuskie wyprosty sztangielką siedząc

- ćwiczenie buduje i kształtuje masę mięśniową mięśni trójgłowych ramienia



## POZYCJA WYJŚCIOWA

Siadamy na ławeczce płaskiej, biodra przesunięte do tyłu z lekkim przeprostem w kręgosłupie, klatka wypchnięta do przodu.



## WYKONANIE ĆWICZENIA

Trzymając sztangielkę w dłoni, unosimy ramię pionowo, prostopadłe do ciała, drugą ręką opłatamy tułów, aby usztywnić sylwetkę. Zginamy przedramię w stawie łokciowym, do pełnego rozciągnięcia mięśni tricepsów, po czym prostujemy przedramię w stawie łokciowym, koncentrując tricepsy.





## Skuteczne rady

Warunkiem powodzenia jakiegokolwiek planu treningowego i osiągnięcia za jego sprawą zamierzonych zmian sylwetki jest przestrzeganie pewnych zasad dietetycznych. Zarówno przy redukcji masy ciała, jak i przy zwiększaniu rozmiarów mięśni ważne jest przestrzeganie następujących zasad:

- **zasada spożywania regularnych, systematycznych posiłków**  
Zaplanowaną, dostosowaną do celu i masy ciała, ilość poszczególnych składników pokarmowych **podziel na kilka (5-6) posiłków** spożywanych **w regularnych odstępach czasowych** (3-4 godziny – optymalny czas niezbędny na strawienie, przyswojenie pokarmu).
- **zasada spożywania odpowiednio dobranych posiłków przed- i potreningowych**

**Posiłek przedtreningowy** powinien składać się z węglowodanów o zróżnicowanym czasie wchłaniania, co zapewni stałe źródło energii dla pracujących mięśni. O tej porze zamiast spożyć batonik czekoladowy, lepiej ze smakiem zjedz „mamusiny obiad”, zawierający pełnowartościowe białko, trochę zieleniny, ryż lub kaszę.

**Posiłek potreningowy:** jeżeli porządnie wyczerpałeś mięśnie na treningu, musisz uzupełnić zapas energii. Teraz możesz spożyć **węglowodany szybciej przyswajalne**, gdyż Twoje mięśnie potrzebują nowej porcji energii dostarczonej **w krótkim czasie**. O tej porze doskonale sprawdzą się: **biały ryż, banany i węglowodany w płynie**. **Spożycie posiłku potreningowego stanowi ważny element potreningowej regeneracji.** Jeżeli będzie ona niepełna, nie możesz liczyć na efekty potreningowej progresji (pamiętaj: brak postępu obniża motywację treningową!).

**W zależności od celu, który chcesz osiągnąć poprzez odpowiednie zabiegi treningowo-dietetyczne, ustalasz dietę zgodnie z następującymi zasadami:**

- gdy cel stanowi **ogólne odtłuszczenie ciała**, stosunek białka do węglowodanów będzie wyrównany – 1 : 1 (np. 2 g białka na kg masy ciała i 2 g węglowodanów na kg masy ciała);
- gdy celem jest **zwiększenie rozmiarów mięśni**, w diecie przeważać będą węglowodany, np. w stosunku 1 : 3 (np. 2 g białka na kg masy ciała i 6 g węglowodanów na kg masy ciała).