



UWAGI

- ✦ W czasie wykonywania ćwiczenia utrzymujesz proste plecy, nie pochylasz się do przodu (zachowujesz naturalne krzywizny kręgosłupa).

POZYCJA WYJŚCIOWA

- ✦ Stajesz w pozycji wyprostowanej (nogi nie są zablokowane w kolanach).
- ✦ W wyprostowanych rękach, wzdłuż tułowia, trzymasz sztangielki.



WYKONANIE ĆWICZENIA

- ❖ Jedną nogą wykonujesz wykrok.
- ❖ Kolano nogi wykroczonej nie powinno przekraczać linii palców nogi wykroczonej.
- ❖ Po wykonaniu wykroku kolano nogi zakroczonej **prawie** dotyka podłoża.
- ❖ Następnie nogę zakroczną przenosisz na pozycję wykroczną.

ODDYCHANIE

- ❖ Schodząc do przysiadu, **nabierasz powietrza**; wracając do pozycji wyjściowej, wykonujesz **wydech**.

WARIANTY ĆWICZENIA

- ❖ Wykonując to ćwiczenie, możesz ukierunkować pracę na różne obszary ud i pośladków w zależności od tego, czy bardziej będzie zaangażowana noga wykroczone czy zakroczone, czy w trakcie wykonywania wykroków stopy będziesz stawiać dośrodkowo czy bardziej na zewnątrz.
- ❖ Ćwiczenie możesz wykonywać, trzymając sztangę z tyłu na barkach (w tej wersji trudniej jednak utrzymać równowagę).

Wybór i intensywność ćwiczeń

Oczywiście, na jednej sesji treningowej nie wykonujesz wszystkich zamieszczonych tutaj ćwiczeń. Twój plan treningowy na dolną partię ciała powinien zawierać około 4-5 ćwiczeń. Ponieważ grupa mięśni pośladkowych jest zazwyczaj otoczona szczególną troską kobiet, zaś mięśnie ud stanowią największą objętościowo i najsilniejszą grupę mięśni, ich trening można rozdzielić nawet na 2 dni treningowe.

Oto przykład takiej dwudniowej sesji na **pośladki i nogi**:

1. dzień treningowy

| ćwiczenie | serie | powtórzenia |
|---|-------|-------------|
| wspięcia na palcach siedząc na maszynie | 4 | 25 |
| wyprosty podudzi na maszynie siedząc | 4 | 15 |
| przysiady ze sztangą trzymaną z przodu (zejście do przysiadu tylko do momentu, gdy uda są równoległe z podłożem) | 3 | 12 |
| wypychanie ciężaru jednonóż na maszynie | 3 | 12 |

2. dzień treningowy

| ćwiczenie | serie | powtórzenia |
|---|-------|-----------------|
| wykroki chodzone ze sztangelkami | 4 | 12 (każdą nogą) |
| wznosy nogi bokiem (odwodzenie) z linką dolnego wyciągu | 3 | 15 |
| unoszenie nogi do tyłu (prostowanie) na maszynie | 3 | 15 |
| zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie | 4 | 15 |

4. posiłek

Składniki:

50 g mielonej chudej wołowiny
50 g fileta z piersi kurczaka
2-3 pieczarki konserwowe
kawałek papryki konserwowej
50 g szparagów marynowanych
koncentrat pomidorowy
25 g brązowego ryżu
5 g (1 łyżeczka) oliwy z oliwek
zioła, przyprawy

Przygotowanie:

Wołowinę podsmaż na łyżeczce oliwy, dodaj drobno pokrojony filet z kurczaka, następnie pokrojone pieczarki, szparagi, paprykę. Na końcu dodaj koncentrat, zioła, przyprawy do smaku. Całość wylej na ugotowany wcześniej ryż.

5. posiłek – ZAPIEKANY FILET Z RYBY

Składniki:

100 g fileta z morskiczka
50 g brązowego ryżu
surówka z kapusty pekińskiej, ogórka konserwowego, marchewki, pora i jabłka
10 g (2 łyżeczki) oleju sezamowego
przyprawy

Przygotowanie:

Zapiecz rybę w folii z ziołami i cebulką w piekarniku. Kapustę pokrój, dodaj startą na tarce marchew, kawałek jabłka, seler i pokrojony por. Dodaj przyprawy i olej sezamowy.