

## POZYCJA WYJŚCIOWA

- 1 Stajesz prosto, trzymając się jakiegoś stabilnego punktu.
- 2 W tym ćwiczeniu w celu maksymalnego rozciągnięcia mięśni łydki warto pod przednią część stopy umieścić sobie dodatkowe podwyższenie (lub stać przednimi częściami stopy na podwyższeniu).

## WYKONANIE ĆWICZENIA

- ✦ Z pozycji maksymalnego rozciągnięcia mięśni łydki wspinasz się na palce.
- ✦ Praca zachodzi wyłącznie w stawie skokowym.



## ODDYCHANIE

- 1 Przy wspinaniu się na palcach następuje **wydech**; rozciągając łydkę, **nabierasz powietrza** do płuc.

## UWAGI

- ✦ Wersje izolowane ćwiczeń na mięśnie łydki będą wykonywane w pozycji siedzącej (ruch będzie zachodził wyłącznie w stawie skokowym, w wersjach ćwiczeń wykonywanych w pozycji stojącej praca może zachodzić także w stawie kolanowym).
- ✦ Serie ćwiczeń na mięśnie łydki powinny składać się z dużej liczby powtórzeń (przynajmniej 15).

## WARIANTY ĆWICZENIA

- 1 Ćwiczenie można wykonywać **jednonóż** bądź **obunóż**.
- 2 W celu zwiększenia trudności ćwiczenia możesz trzymać w dłoni **dotatkowe obciążenie**.



# 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

# Superserie

Przedstawione powyżej 2 dni to tylko element całotygodniowego planu treningowego. Pamiętaj, że powinien on obejmować wszystkie grupy mięśniowe ciała, ponieważ tylko w ten sposób zdołasz ukształtować proporcjonalną, ładną sylwetkę.

Większość kobiet ćwiczących rekreacyjnie dąży do wysmuklenia, zmniejszenia rozmiarów ud i nadania odpowiedniego kształtu pośladkom. W takich przypadkach należy dążyć do utrzymania dużej liczby powtórzeń oraz krótkiego czasu przerw między seriami. Serie ćwiczeń mogą składać się nawet z 30 powtórzeń!



Jest jeszcze inny sposób na zwiększenie intensywności treningu ud – wykonanie superserii. Duża ich intensywność powoduje, że nie są zalecane w przypadku pań rozpoczynających regularne treningi.

**SUPERSERIA** to przykład serii podwójnie łączonej, w ramach której wykonywane są 2 ćwiczenia na przeciwstawne grupy mięśniowe (antagonistyczne) bez przerwy odpoczynkowej między nimi (tylko minimalny czas na zmianę pozycji ciała lub przyrządu ćwiczeń) w formie jednej, przedłużonej serii.

**W udach możemy wyróżnić następujące grupy mięśni antagonistycznych:**

- ◆ **przednia i tylna część uda** – pierwsza prostuje, druga zgina podudzie (ruch w stawie kolanowym);
- ◆ **grupa przywodzicieli i odwodzicieli ud** – pierwsza przywodzi udo (lub całą nogę – zależy od ćwiczenia), druga odwodzi.

Przykłady superserii na mięśnie ud:

	prostowanie podudzi na maszynie siedząc	15 powt.	4
	zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie	15 powt.	

**Wykonujesz 4 takie superserie.** Każda składa się w sumie z 30 powtórzeń, najpierw 15 powtórzeń prostowania i bezpośrednio po nich 15 powtórzeń drugiego ćwiczenia – zginania podudzi.