

Jak prawidłowo robić przysiady – odpowiednia technika

Przysiady to ćwiczenia, które angażują głównie mięśnie pośladkowe oraz mięśnie ud i łydek. Dzięki temu są jednymi z najskuteczniejszych ćwiczeń na zgrabne uda i pośladki. Są także sprawdzonym sposobem na spalenie kalorii, dzięki czemu przyczyniają się do utraty zbędnych kilogramów.

Aby móc w pełni cieszyć się efektami ćwiczeń, konieczne jest perfekcyjne opanowanie techniki. Oczywiście – dotyczy to każdego ćwiczenia, nie tylko przysiadów. Jak poprawnie robić przysiady? Oto najważniejsze zasady:



- Stań na szerokość barków i rozstaw stopy w delikatnej rotacji zewnętrznej. To będzie chroniło twoje kolana przed koślawieniem i wymusi na nich prawidłowy ruch;
- Zanim zaczniesz – napnij mocno mięśnie brzucha i **pośladków** – niech stabilizują pracę ciała i pilnują porządku. Teraz cofnij **biodra** w tył i pilnuj, by ciężar ciała znalazł się bardziej na piętach. Stopa nie ma prawa odrywać się od ziemi. Po cofnięciu bioder zginasz kolana i schodzisz w dół;
- Plecy! Bardzo ważne. Plecy mają pozostać w neutralnej pozycji, zachowując naturalne krzywizny. Nie pochylaj się do przodu. Od początku, czyli od stania, aż do pełnego siadu, tułów ma pozycję neutralną. Najczęstsze błędy to zawijanie miednicy (czyli znany w CrossFit'owym słowniku butt wink). Powodów może być tu kilka. Brak zgięcia w biodrze, skrócone mięśnie (zwykle kulszowo-goleniowe) bądź zmiany w obrębie stawu biodrowego. Czasem problem tkwi także w słabym gorsecie mięśniowym pleców, zwłaszcza części lędźwiowej
- Pilnuj, by kolana nie wychodziły poza linię palców stóp. Jeśli się tak dzieje, może być to spowodowane ze zbyt późnym zgięciem biodra. Przypominam – od tego zaczynasz. Wyjątkiem są tu jednak osoby, których budowa (długie nogi) po prostu wymusza wychodzenie poza linię palców stóp.

Jak prawidłowo robić brzuszki – odpowiednia technika

Brzuszki to pierwszy krok do smukłego i płaskiego brzucha. Wykonywanie różnych rodzajów tego ćwiczenia służy wzmocnieniu mięśni brzucha i wyrzeźbieniu ładnej sylwetki. W nikłym stopniu przyczyniają się natomiast do spalania tkanki tłuszczowej. Za to odpowiedzialne są dieta i treningi kadio, w połączeniu z brzuszkami dają spektakularne efekty.



Brzuszki klasyczne

Zaczynasz w leżeniu na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana na szerokość bioder, kręgosłup neutralny. Ręce ugięte w łokciach, palce dotykają okolic skroni. Łokcie ułożone wzdłuż obręczy barkowej (odchylone do tyłu). Połóż nogi pod jakimś szczeblem, albo poproś kogoś żeby Ci usiadł na stopach, tak [abyś](#) miał na czym się zaprzeć robiąc brzuszki. Ruch: z wydechem zrób skłon, napinając mocno prosty mięsień brzucha, zbliżając delikatnie górne żebra do kolców biodrowych. Unieś kark i barki aż do końca łopatek, nie zmieniając położenia głowy. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

Jak prawidłowo robić „pompki” – odpowiednia technika

Klasyczne **pompki** to dobre **ćwiczenie** na mięśnie brzucha, są też doskonałymi **ćwiczeniami** na wzmocnienie mięśni w kończynach górnych. Trenowanie pompek pomaga także wyrzeźbić klatkę piersiową, barki i ramiona. Jeżeli liczymy na widoczne efekty trenowania pompek, to należy poznać dokładną technikę ich wykonywania.

Trening pompek

- Połóż się płasko na brzuchu.
- Umieść dłonie płasko na ziemi na wysokości barków, troszkę szerzej niż szerokość Twoich barków.
- Utrzymuj ciało w pozycji wyprostowanej.
- Unieś ciało do góry rozprostowując ramiona, wciąż utrzymując ciało w pozycji wyprostowanej. Unikaj tendencji wyginania tułowia do tyłu.
- Ciało powinno opierać się teraz jedynie na dłoniach i palcach stóp, będąc cały czas w pozycji wyprostowanej.
- Kolejne pompki wykonuj poprzez unoszenie i opuszczanie ciała jedynie poprzez zginanie i rozprostowywanie ramion.
- Nie kładź się na ziemi pomiędzy pompkami. Od pierwszej do ostatniej pompki kontakt z podłożem powinny mieć tylko palce u stóp i dłonie.

