



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



# Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)



# Nauka techniki ćwiczeń siłowych



Grafika związana  
z tematem prezentacji

# Ćwiczenia angażujące mięsień trójgłowy ramienia

- Prostowanie przedramion z wykorzystaniem wyciągu górnego
- Prostowanie przedramion w leżeniu na plechach na ławce płaskiej, trzymając hantle w półnawróceniu
- Prostowanie przedramion w leżeniu na plecach na ławce płaskiej trzymając sztangę-wyciskanie „francuskie”
- Naprzemianstronne prostowanie przedramion w pionie ze sztangielkami
- Naprzemianstronne prostowanie przedramion ze sztangielkami w opadzie tułowia



# Bibliografia:

---

Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL,  
Poznań 2009