



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 angażowana noga wykroczna czy zakroczna, 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 morszczuka
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.