



## PODCIĄGANIE NA DRAŻKU DLA POCZĄTKUJĄCYCH I NIE TYLKO...

Wpierw ☺ i zaczynamy...

1. Weź krzesło, taboret, coś co ma cztery nogi (bądź dwie - może być kolega, koleżanka ☺) postaw pod drążkiem,
2. Wejdź na krzesło, złap się dwiema rękami za drążek nachwytem (tak żeby kciuki dłoni skierowane były do środka) tak aby głowa była ponad drążkiem (na wysokości szyi),
3. Zdejmij nogi z krzesła i powooooooooo opuszczaj się aż do pełnego wyprostowania ramion (ręce w łokciach proste – rozciągasz w ten sposób mięsień, który jest dzięki temu lepiej ukrwiony i lepiej pracuje ☺) – WAŻNE !!! Opuszczaj się co najmniej 5 sekund!
4. Zrób 5 serii opuszczeń.

---

5. Zrobiłeś ? – bardzo dobrze ☺ - możesz zmodyfikować opuszczanie i wyznaczyć sobie 2 punkty dzielące Cię od pozycji startowej (głowa nad drążkiem) do wyprostowania ramion (pozycja kończąca) w ten sposób, iż na każdej „stacji” zatrzymasz się na 3-5 sekund.
6. Zaczynasz od pozycji startowej (3-5 sekund), po drodze wybierasz 2 „stacje” i zatrzymujesz się na 3-5 sekund i kończysz wisząc na drążku przez 3-5 sekund (pozycja kończąca).
7. Zrób 3-5 serii.

---

8. Baaardzo dobrze... wzmocniłeś sobie plecy i teraz nadszedł czas aby zacząć się podciągać.
9. Podciągnij się 5 razy w 5 seriach – jeżeli trochę brak Ci sił albo podciągasz się tylko 2-3 razy, to pomóż sobie stawiając pod drążkiem krzesło. Kiedy nie dajesz już rady podciągać się na samych rękach oprzyj jedną nogę na brzegu krzesła i delikatnie sobie nią pomagaj w podnoszeniu do góry. Staraj się korzystać z nogi w stopniu minimalnym, tak aby dojść do przynajmniej 5-u powtórzeń \*.

---

10. Super !!!

*\*Możesz także podciągać się w „piramidzie” zamiast w regularnych seriach. Podciągaj się w seriach: 1(podciągnięcie)-2(podciągnięcia)-3-4-5-4-3-2-1. W ten sposób podciągniesz się 25 razy czyli tyle samo co robiąc 5 serii po 5 powtórzeniach. Możesz z czasem przesuwać szczyt piramidy (5 powtórzeń) do 6,7 a nawet 10 powtórzeń !!!*