



## ZACZYNAM TRENING PODCIĄGANIA

(CZYLI CO ROBIĆ ABY ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ PODCIĄGNIĘĆ)

Poniżej przedstawiamy ogólne zasady, którymi należy się kierować, aby zwiększyć ilość podciągnięć:

1. podciągać się codziennie w ciągu całego dnia (opcja dla tych, którzy mają drążek we framudze drzwi - obok karteczka, długopis i notujemy nawet po 1 podciągnięciu - na koniec dnia zliczamy ilość pociągnięć),
2. podciągając się z lekkim ciężarem (np. odważnik, butelka wody),
3. znakomite efekty daje powolne opuszczanie się np. 10 - 20 sekund,
4. podciąganie/opuszczanie się ze 4 stacjami (postojami) np. po 3 sekundy,
5. wiszenie na drążku na czas (wzmacnia uchwyt),
6. należy też zmieniać uchwyt:
  - a) podciągać się nachwytem, podchwytem, naprzemiennie ręce, dłonie, dłonie splecione i na boki, dłonie prostopadłe do drążka (drążek z prostopadłymi uchwytami),
  - b) wąsko, szeroko,
  - c) do brody, do karku,

Podsumowując: - powinniście dostarczać mięśniom różnych bodźców i atakować je pod różnym kątem (stąd należy zmieniać treningi, co 4 -6 tygodni albo stosować jedną metodę i wprowadzać, co jakiś czas inny trening (to polecamy). Nie należy zapominać o barkach i klatce oraz ramionach, przedramionach - czyli do podciągania robić dużo pompek (też w różnych konfiguracjach) i pompek stojąc na rękach (dla ułatwienia nogi można oprzeć na wysokiej szafce) zob.

[http://pspnd.pl/download/Trening\\_laczony\\_dla\\_poczatkujacych.pdf](http://pspnd.pl/download/Trening_laczony_dla_poczatkujacych.pdf)