



all rights reserved

Ćwiczenia Fitness
ze sprzętem K-SPORT



Szanowni Państwo!

Dziękujemy za wybranie produktów firmy K-Sport i witamy w naszym E-Book'u. Na kolejnych stronach przedstawimy Ci różne ćwiczenia, które możesz wykonywać na naszych maszynach.

Zawsze upewnij się, że wykonujesz swój trening prawidłowo. Jest to kluczem do zdrowego budowania mięśni bez kontuzji. W przypadku ćwiczeń, które wykonujesz z dodatkowymi ciężarami, a nie z własną masą ciała, zawsze wybieraj ciężar tak, aby zagwarantować czyste wykonanie ćwiczenia przy każdym powtórzeniu. Należy również unikać kołysania się i zawsze przenosić ciężar w bezpieczny i kontrolowany sposób.

**! Życzymy miłej lektury
• i udanych treningów!**

Team K-Sport Polska

SPIS TREŚCI

	STOJAKI / ASEKURACJE TRENINGOWE	4
	Ćwiczenia	10
	WYCIĄGI / MASZYNY TRENINGOWE	26
	Rozgrzewka	29
	Ćwiczenia	31
	DRAŻKI TRENINGOWE / ŚCIENNE	42
	Ćwiczenia	46
	DRAŻKI TRENINGOWE / SUFITOWE	48
	Ćwiczenia	50
	DRAŻKI TRENINGOWE / WOLNOSTOJĄCE	56
	Ćwiczenia	60
	DRAŻKI TRENINGOWE / DRABINKI	70
	Rozciąganie po treningu	73
	Ćwiczenia	74
	ŁAWKI TRENINGOWE	76
	Jak dobrać ciężar?	77
	Ćwiczenia	82
	SUWNICA SMITHA	95
	Ćwiczenia	96
	WIELOFUNKCYJNA KLATKA	100
	DO ĆWICZEŃ	
	Ćwiczenia	102
	STREET WORKOUT	104
	Poręcze	106
	Ćwiczenia	108



STOJAKI
/ ASEKURACJE TRENINGOWE 

Sprzęt treningowy / ćwiczenia

WARIANTY PRZYSIADÓW Z OBCIĄŻENIEM:

Ćwiczenie	Uchwyt	Obciażenie	Rozstaw nóg	Str.
Klasyczny martwy ciąg	Szeroki	Sztanga	Na szerokości bioder	11
Przysiad klasyczny	Szeroki	Sztanga	Na szerokości barków	12
Wypad ze sztangą w przód	Na szerokości barków	Hantle, sztanga	Na szerokości barków	13
Przysiady przednie ze sztangą	Szeroki	Sztanga	Na szerokości bioder	15
Zercher squad	Na zgięciu łokci	Sztanga	Na szerokości bioder	23
Sumo squat	Szerzej niż barki	Sztanga	Na szerokości barków	104
Box squats	Szerzej niż barki	Sztanga	Na szerokości barków	105



EXPERT RADZI:

Przysiady to jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń budujących mocne mięśnie nóg - **jeśli są wykonywane prawidłowo!**

W przypadku nieprawidłowego wykonania istnieje ryzyko urazów pleców i kolan.

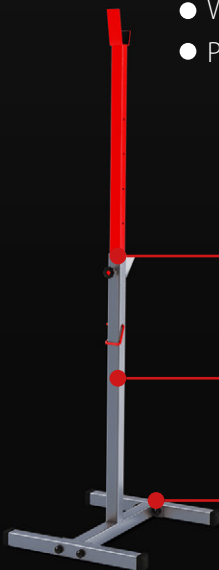
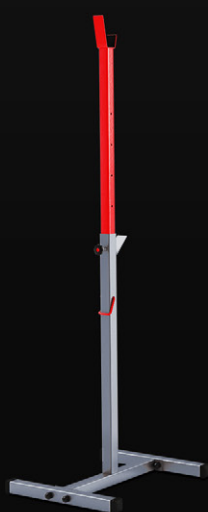


***Sila bierze się
z poświęcenia***

STOJAKI KSH012

IDEALNE DO:

- WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE
- PRZYSIADY ZE SZTANGĄ



REGULOWANA
WYSOKOŚĆ

MOBILNE
ELEMENTY

SOLIDNA
PODSTAWA

Para mocnych, regulowanych stojaków to gwarancja udanego i komfortowego treningu ze sztangą.

***Siła bierze się
z poświęcenia***



STOJAKI WZMOCNIONE KSH012

IDEALNE DO:

- WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE
- PRZYSIADY ZE SZTANGĄ



REGULOWANA
WYSOKOŚĆ

WZMOCNIENIA

STABILNA PODSTAWA

Ćwiczenia ze sztangą należą do klasyki kulturystycznej – doskonale wpływają na rozwój największych grup mięśniowych. Teraz możesz ćwiczyć bezpiecznie i wygodnie, bo sztangę odłożysz na specjalnych, wzmocnionych stojakach.



***Sila bierze się
z poświęcenia***

STOJAKI Z ASEKURACJĄ KSSL018



IDEALNE DO:

- WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE
- PRZYSIADY ZE SZTANGĄ
- ASEKUROWANIE PODCZAS ĆWICZEŃ NA BARKI

**MOCNE
ŁĄCZENIE**

**NIEZAWODNA
ASEKURACJA**

SOLIDNA PODSTAWA

Wielopoziomowy stojak asekurowujący to gwarancja udanego i bezpiecznego treningu ze sztangą. Stojaki są wyposażone w 8-poziomowe hakownice, które pozwalają odkładać sztangę podczas wykonywania ćwiczeń w różnych pozycjach: na stojąco, w wykroku, na siedząco czy leżąc.

***Sila bierze sie
z poŹwiecenia***



STOJAKI REGULOWANE KSSL070

IDEALNE DO:

- ASEKURACJA WYCISKANIA
- PRZYSIADY ZE SZTANGĄ



**WIELOSTOPNIOWA
REGULACJA
BEZPIECZNA BLOKADA**

Ćwiczenia ze sztangą naleŹą do klasyki kulturystycznej – doskonale wpływają na rozwój największych grup mięśniowych. Teraz moŹesz ćwiczyć bezpiecznie i wygodnie, bo sztangę odłóŹysz na specjalnym, wzmocnionym stojaku z asekuracją.

PRZYCIĄGNIE SZTANGI DO BRODY

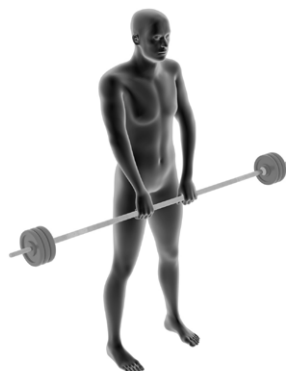
Informacje



Podczas wykonywania tego ćwiczenia angażujesz głównie mięśnie: naramienny, czworoboczny, równoległoboczny. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie** (kettlebell, sztanga).

Pozycja początkowa

1. Unieś sztangę nachwytem, trzymaną na szerokość stawów ramiennych.
2. Weź rozkrok na szerokość bioder.
3. Wyprostuj plecy i wypchnij klatkę w przód. Łopatkę skieruj w tył oraz ku dołowi.
4. Głowa prosto - mięśnie brzucha i pośladkowe spięte.



Ruch

1. Unieś sztangę ku brodzie, prowadząc ją wzdłuż tułowia. Łokcie powyżej linii nadgarstków.
2. Uważaj, aby nie doszło do kontaktu sztangi z brodą - prowadź ją na bezpieczną odległość od twarzy.
3. Powoli opuść ciężar i wykonaj powtórzenie ćwiczenia.



KLASYCZNY MARTWY CIĄG

Informacje



Poprawna technika w przypadku martwego ciągu jest najważniejsza. Wykonywanie poszczególnych ćwiczeń niepoprawnie może ograniczyć efekty, które płyną z tej pozycji. Podczas wykonywania tego ćwiczenia angażujesz mięsień dwugłowy uda, pośladkowy wielki, czworogłowy oraz prostownik grzbietu. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (sztanga); klatka rack**.

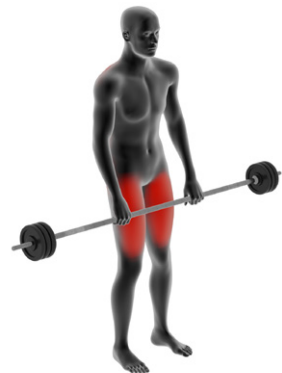
Pozycja początkowa

1. Ustaw stopy równolegle, na szerokość bioder.
2. Zejdź na nogach nisko i pochyl się nad sztangą. Barki muszą być wyżej niż biodra, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.
3. Złap sztangę, najlepiej - przechwytem. Dłonie na sztandze powinny być rozstawione na szerokość twojej obręczy barkowej.



Ruch

1. Łopatki ściągnij do kręgosłupa, żeby go usztywnić i zabezpieczyć.
2. Odepchnij się lekko nogami od podłogi. Kiedy sztanga jest na wysokości kolan wypchnij biodra w przód, żeby wyprostować się w tułowiu. Na końcu sztanga ma spocząć na linii bioder.
3. Po wyprostowaniu się weź głęboki wdech i powoli opuść sztangę. Zaczynaj ten ruch od wycofania bioder do tyłu.



KLASYCZNE PRZYSIADY

Informacje



Jest to dobre ćwiczenie na mięsień czworogłowy uda, oraz dwugłowy uda i mięśnia pośladkowego. Akcesorium do ćwiczeń - **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Wyreguluj stojaki treningowe tak, aby można było wyjąć sztangę z uchwytu bez konieczności chodzenia na palcach.

2. Stań pod sztangą w lekkim rozkroku, nogi ustaw na szerokość barków i upewnij się, że sztanga opiera się o mięsień tylnego ramienia lub mięsień kapturowy. **Zbyt wysokie ustawienie sztangi grozi poważnymi obrażeniami kręgosłupa szyjnego.**

3. Następnie chwyć gryf i odciągnij łokcie do tyłu. Wyjmij gryf z uchwytu i weź głęboki oddech.



Ruch

1. Wyprostuj plecy i napnij mięśnie brzucha.

2. Następnie obniż ciężar, odsuwając pośladki do tyłu i zginając kolana. Trzymaj kolana i palce stóp skierowane w tym samym kierunku podczas całego ruchu.

3. Gdy uda będą ustawione równolegle do podłogi, podczas wydechu zainicjuj ruch w górę. Po osiągnięciu pozycji wyjściowej powtórzenie jest zakończone.



WYPAD ZE SZTANGĄ W PRZÓD

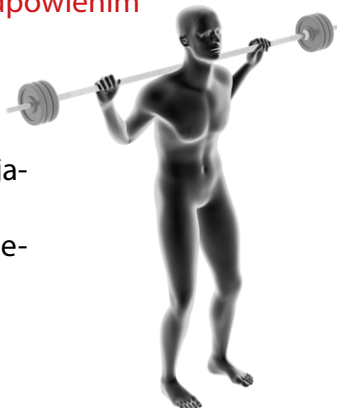
Informacje

LEVEL 

To ćwiczenie świetnie rozwija mięśnie pośladków i ud.
Akcesorium do ćwiczeń - **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

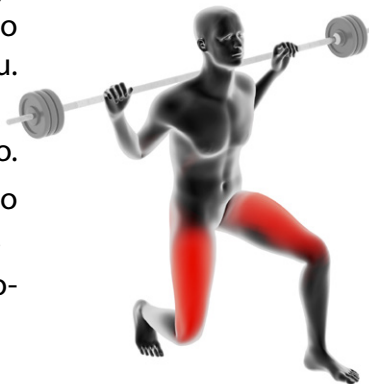
1. Chwyć sztangę ustawioną na stojakach i weź głęboki oddech
2. Unieś sztangę na plecy, aby ciężar leżał na barkach, nie na rękach.



Ruch



1. Zrób wykrok do przodu, w nodze wykroczonej (z przodu) kolano nie powinno być wychylone za bardzo do przodu. Nie przekraczaj nim linii palców stóp.
2. Nogi w szerokości bioder. Plecy prosto.
3. Ugnij nogę zakroczną i zjeżdż pionowo w dół. Zamroź ruch tuż nad podłożem.
4. Wróć do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie i zmień nogi.



EXPERT RADZI:

Kolano nie powinno przekraczać linii palców. Pamiętaj o napiętym brzuchu i nie pochylaj sylwetki do przodu. Na początku ćwiczenia spróbuj wykonać je bez obciążenia tak, aby wypracować dobrą technikę.

BARKI - WYCISKANIE KLASYCZNE

Informacje



To ćwiczenie działa na mięśnie klatki piersiowej, triceps, oraz mięśnie pleców. Akcesorium do ćwiczeń - **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Załóż odpowiednie obciążenie na gryf sztangi i umieść ją na stojakach.
2. Zdejmij sztangę ze stojaków i załóż je na mięśniach naramiennych od przodu. Łokcie powinny być nisko opuszczone. Triceps powinien być równoległy do podłoża.



Ruch

1. Wyciśnij sztangę w górę w linii prostej, ruch prowadź przy sylwetce ciała. Patrz przed siebie, nie w górę.
2. Kiedy gryf minie czubek głowy wsuń ją pod gryfem i zablokuj sztangę nad głową. Na tym etapie zrób wdech. Nogi rozstaw na szerokość barków. Zablokuj nogi w stawach kolanowych.
3. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Nie opieraj sztangi na obojczyku, ponieważ ucisk spowoduje ból - jest to niewygodne. Unikaj odchylania się do tyłu, ponieważ jest to niebezpieczne dla kręgosłupa. Pamiętaj o regulacji oddechu, powinien być zaczerpnięty, kiedy ręce są zablokowane.

PRZYSIADY PRZEDNIE ZE SZTANGĄ

Informacje



To ćwiczenie świetnie rozwija mięsień czworogłowy oraz mięśnie pośladkowe. Akcesorium do ćwiczeń - **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Stań za sztangą, wypchnij ją z uchwytu stojaka i umieść nad obojczykiem na przednim mięśniu naramiennym. Gryf chwyć nachwytem.
2. Aby ustabilizować ciężar, możesz albo trzymać ręce w pozycji, w której kładziesz ciężar na ramionach, tak aby tworzyły koło.
3. Stopy są rozstawione na szerokość ramion. Klatka piersiowa jest wyciągnięta do przodu.



Ruch

1. Weź głęboki oddech, napnij mięśnie brzucha i obniż ciężar, zginając kolana i odsuwając pośladki do tyłu.
2. Kolana są skierowane w stronę czubków palców, a głowa przez cały czas pozostaje prosto. Nie patrz w dół. Kiedy twoje uda są równoległe do podłogi, rozpocznij ruch powrotny. Wykonaj kolejne powtórzenie.



KLASYCZNE WIOSŁOWANIE SZTANGĄ (WIOSŁOWANIE YATES'A)

Informacje



Przy tym ćwiczeniu najbardziej pracuje mięsień najszerzy grzbietu, prostownik pleców, w mniejszym stopniu także mięsień czworoboczny, podgrzebieniowy, nadgrzebieniowy, podłopatkowy, obły większy i mniejszy, mięsień poprzeczny brzucha i bicepsy. Akcesorium do ćwiczeń - **sztanga z odpowieniem obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Chwyć sztangę podchwytem lub nachwytem i wyjmij ją z uchwyty lub poderwij ją z ziemi, za pomocą martwego ciągu.
2. Lekko ugnij kolana, napnij pośladki i zegnij górną część ciała w biodrach do przodu pod kątem 45 stopni.
3. Napnij mięśnie brzucha, aby uzyskać stabilność.



Ruch

1. Sztangę trzymaj na wyprostowanych rękach w łokciach. Zegnij ręce w łokciach i przyciągnij sztangę w stronę pępka (jeśli trzymasz gryf podchwytem) lub w dół (jeśli trzymasz gryf nachwytem).
2. Sam ruch wykonuj tylko ramionami - nie wyginaj pleców. Łokcie prowadź wzdłuż linii ciała. Kiedy sztanga będzie w szczytowym miejscu zamroź na moment ruch.
3. Weź głęboki wdech i wróć do pozycji początkowej.



WSPIĘCIA NA PALCACH STOJĄC ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ NA PLECACH

Informacje



Przy tym ćwiczeniu najbardziej pracuje mięsień brzuchaty, płaszczkowaty i mięsień strzałkowy długi (czyli mięśnie nóg). Akcesorium do ćwiczeń **sztanga z odpowieniem obciążeniem, stojak na obciążenie, niski podest lub step.**

Pozycja początkowa

1. Weź nachwytem sztangę na plecy, sztanga powinna się znaleźć na górnej części mięśnia czworobocznego.
2. Wyprostuj nogi w kolanach, ale unikaj przeprostów.
3. Stań na podwyższeniu.



Ruch



1. Pięta jest niżej, palce stóp zadarte do góry. Łydka w tej pozycji jest mocno naprężona i naciągnięta. Odepchnij się od podestu przez wspięcie na palcach oraz napięcie łydek.
2. Przytrzymaj przez krótki czas łydkę w napięciu i opuść pięty poniżej palców ponownie rozciągając łydkę.
3. Wykonaj powtórzenie.



EXPERT RADZI:

Jako podwyższenie użyj stabilnego elementu, możesz też użyć samego obciążenia. Ze względu na bezpieczeństwo warto wykonywać to ćwiczenie przy stojaku na obciążenie. Pamiętaj, aby znaleźć stabilny punkt podparcia dla przedniej części stopy.

KLASYCZNE WYCISKANIE NA ŁAWCE

Informacje



To ćwiczenie rozwija mięśnie klatki piersiowej i bicepsy.
Akcesorium do ćwiczeń: **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie, wypoziomowana ławeczka treningowa.**

Pozycja początkowa

1. Ustaw obciążenie na stojaku. Połóż się na ławeczce, mocno dociśnij do ławeczki plecy i pośladki. Nogi ugnij w kolanach pod kątem prostym i stopy rozstaw trochę szerzej niż szerokość twoich bioder. Mocno zaprzyj się nimi o podłoże.
2. Mocno napnij mięsień brzucha. Chwyć nachwytem gryf sztangi.



Ruch



1. Weź głębszy wdech i wydech. Zdejmij sztangę ze stojaków. Robiąc wdech opuść sztangę na klatkę piersiową, zwróć uwagę, że gryf powinien być wyciskany na linii sutków. Zrób to na wdechu.
2. Wyciśnij ciężar w górę dynamicznie, z wydechem. Jeśli ciężar nie jest stabilny zmień obciążenie. Nie prostuj całkowicie łokci.



EXPERT RADZI:

Jeśli odpowiednio mocno napniesz mięsień brzucha, to wyciśniesz większy ciężar i odciążając dolny odcinek pleców zminimalizujesz w ten sposób ryzyko kontuzji. Jeśli wzięłeś większy ciężar na próbę, poproś o asekurację.

WYKROKI W TYŁ ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ NA PLECACH

Informacje



W tym ćwiczeniu angażujesz przede wszystkim mięśnie czworogłowe uda, dodatkowo mięsień pośladkowy, mięsień dwugłowy uda. Akcesorium do ćwiczeń **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie**.

Pozycja początkowa

1. Weź nachwytem sztangę na barki w pozycji stojącej.
2. Rozstaw dłonie szeroko na gryfie.
3. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, mocno napnij pośladki i mięśnie brzucha.



Ruch



1. Weź głęboki wdech. Wykonaj wykrok nogą w tył tak, by kolano nogi było zgięte pod kątem 90 stopni. Noga z przodu (wykroczna) pozostaje na miejscu bez zmian, przechodzi na palce.
2. Wykonaj wydech i wstań, odpychając się dynamicznie nogą wykroczną.
3. Powtórz ćwiczenie odpowiednią ilość razy.



EXPERT RADZI:

Uważaj, aby nie bujać na boki sztangą i tułowiem. Głowę utrzymuj prosto (patrz przed siebie) w jednej linii z osią pleców. Kolana prowadź prosto tak, aby nie zginały się do środka.

ZGINANIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ STOJĄC

Informacje



Mięśnie zaangażowane w tym ćwiczeniu to: mięsień dwugłowy ramienia, i mięsień naramienny. Akcesorium do ćwiczeń **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Stań ze sztangą, utrzymuj plecy proste i chwyć sztangę podchwytem.
2. Łokcie trzymaj blisko sylwetki ciała, w pełnej stabilizacji.
3. Dłonie rozstaw odrobinę szerzej niż rozstaw twoich barków.



Ruch

1. Ugnij ręce w łokciach do momentu maksymalnego napięcia bicepsów. Wtedy sztanga będzie na wysokości barków.
2. Przytrzymaj napięty biceps na moment i wykonaj wydech potem powoli opuść przedramiona.
3. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Utrzymuj prostą postawę oraz odpowiednie tempo ćwiczeń: 2 sekundy na opuszczenie ciężaru i jedna sekunda na wzesienie go. Stabilizuj odcinek lędźwiowy kręgosłupa przez napięcie mięśni pośladków i mięśni brzucha. Tylko przedramiona wykonują ruch, pamiętaj, aby łokcie pozostały nieruchome.

SZRUGSY ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ Z PRZODU

Informacje



To ćwiczenie jest dedykowane mięśniom kapturowym.
Akcesorium do ćwiczeń **sztangą z odpowiednim obciążeniem**,
stojak na obciążenie.

Pozycja początkowa

1. Stojąc prosto, w lekkim rozkroku stóp uchwycić sztangę przed sobą nachwytem, dłonie rozstawione są na szerokość barków.



Ruch

1. Przyciągnij barki, jakbyś chciał dotknąć nimi uszu. Wróć do pozycji wstępnej.



MARTWY CIĄG NA PROSTYCH NOGACH

Informacje

LEVEL 

Jest to ćwiczenie angażujące przede wszystkim mięsień półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy uda, mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe.

Akcesorium do ćwiczeń **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Stań ze sztangą w dłoniach. Dłonie na sztandze w pozycji nachwytu.
2. Wyprostuj ramiona wzdłuż ciała. Trzymaj stopy blisko siebie. Nogi lekko ugięte w stawie kolanowym.



Ruch

1. Wykonaj głęboki wdech i pochyl się do przodu przez lekkie cofnięcie bioder do tyłu.
2. Pochyl się jeszcze mocniej, aż poczujesz rozciąganie mięśni dwugłowych ud.
3. Wróć do pozycji początkowej i prostując się przez wypchnięcie bioder do przodu.
4. Weź głęboki wdech i powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Uważaj, aby nie szarpać za obciążenie. Ruch inicjuj tylko z bioder, skłon wykonuj powoli (w tempie 2 sek) a wyprost szybciej (1 sek).

ZERCHER SQUAT

Informacje

Jest to dobre ćwiczenie na mięśnie stabilizujące (przeponę, mięsień dna miednicy, mięsień poprzeczny brzucha), mięśnie nóg, mięsień dwugłowy ramienia.

Akcesorium do ćwiczeń **sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Połóż sztangę na zgięciu łokcia. Ręce ułożone w górze (niekiedy skrzyżnie), można też trzymać je skierowane ku sobie.
2. Klatkę piersiową wypchnij do przodu. Plecy utrzymuj proste, ściągnij łopatki. Głowa powinna być przedłużeniem linii kręgosłupa.
3. Stopy rozstaw na szerokość swoich bioder.



Ruch

1. Weź głębszy wdech i zepnij mięśnie brzucha.
2. Zrób głęboki przysiad utrzymując prosto sztangę w zgięciu łokcia.
3. Ściągnij łopatki i wypchnij w przód klatkę piersiową.
4. Wydechając powietrze wstań trzymając stabilnie sztangę.



WYCISKANIE NA SKOSIE UJEMNYM

Informacje

LEVEL 

Ćwiczenie to angażuje przede wszystkim mięsień trójąłowy ramienia, naramienny (w przednim aktonie), dolną część mięśni piersiowych. Akcesorium do ćwiczeń - sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie, ławeczka treningowa pod kątem około 15 stopni na ujemnym skosie.

Pozycja początkowa

1. Połóż się na ławeczce - chwyć nachwytem ciężar. Wyprostuj w górę ramiona.



Ruch

1. Wolno (w tempie 2 s) opuść ciężar na wysokość sutków, zginając ręce w łokciach.
2. Szybciej (w tempie 1 s) wypchnij ciężar w górę.



WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGI NACHWYTEM LEŻĄC

Informacje

LEVEL 

Ćwiczenie dedykowane tricepsom. Akcesorium do ćwiczeń sztanga z odpowiednim obciążeniem, stojak na obciążenie, wy-
poziomowana ławeczka.

Pozycja początkowa

1. Połóż się na ławeczce ze sztangą.
2. Uchwyć gryf na szerokość barków, ramiona proste w łokciach.



Ruch

1. Ugnij ręce w łokciach i powoli opuść ciężar do czoła.
2. Wróć do pozycji początkowej, w końcowej fazie ruchu dopnij tricepsy. Nie rób przeprostów w łokciach.





WYCIĄGI / MASZyny
TRENINGOWE



Sprzęt treningowy / ćwiczenia

***Efekty
będą widoczne
z biegiem czasu***



WYCIĄG GÓRNY I DOLNY KSSL017

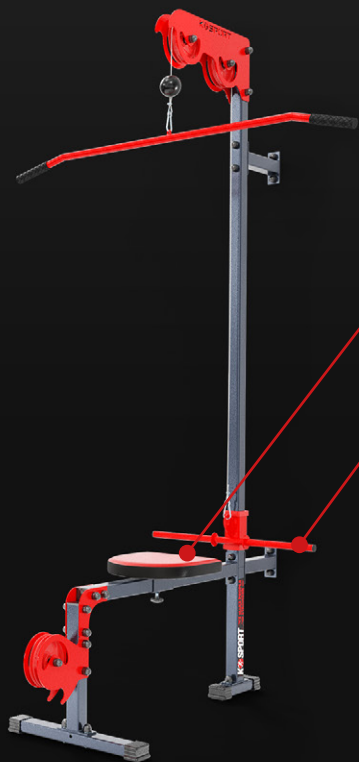
IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA NA BARKI I PLECY
- BICEPS/TRICEPS

WYGODNE SIEDZISKO

PRĘT NA OBCIĄŻENIE

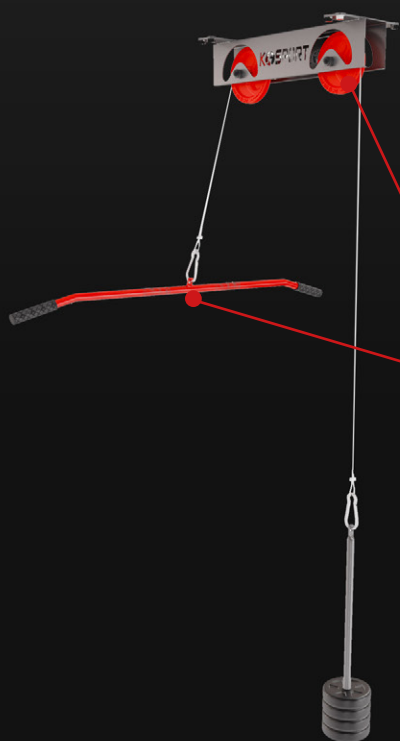
Wyciąg z siedziskiem montowany do ściany umożliwia przeprowadzenie profesjonalnego treningu wielu grup mięśniowych - ramion, barków, grzbietu i brzucha.





***Keep calm
And
Lift weights***

WYCIĄG SUFITOWY KSH013



IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA NA BARKI I PLECY
- BICEPS/TRICEPS

MOCNE KÓŁKA

ODCZEPIANY DRĄŻEK

Kompaktowa, lecz równie funkcjonalna alternatywa dla wyciągu stacjonarnego - prosta konstrukcja podwieszana na suficie, łatwa w złożeniu i przechowywaniu.

Rozgrzewka

Idealna rozgrzewka przed treningiem siłowym powinna trwać około 15 minut.

ROZGRZEJ POSZCZEGÓLNE
PARTIE CIAŁA:

RAMIONA

BIODRA

STAWY KOLANOWE

KOSTKI
I NADGARSTKI

***Przeczytaj na naszym
blogu:***

<https://www.k-sport.com.pl/blog-pol.phtml>





***Efekty
będą widoczne
z biegiem czasu***

WYCIĄG GÓRNY I DOLNY KSSL020



IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA NA BARKI I PLECY
- BICEPS/TRICEPS

RUCH POD KONTROLĄ

PRECYZYJNE OBCIĄŻENIE

Trenuj mięśnie ramion, barków, grzbietu i brzucha z pomocą wyciągu mocowanego do ściany. Możesz go wykorzystać na wiele sposobów.

PROSTOWANIE PRZEDRAMION NA WYCIĄGU GÓRNYM NA ŁAWECZCE SKOŚNEJ TYŁEM

Informacje



To ćwiczenie kładzie nacisk przede wszystkim na mięśnie trójąłowe ramion (tricepsy). Akcesorium do ćwiczeń - **ławeczka skośna, wyciąg górny, uchwyt linowy**.

Pozycja początkowa

1. Połóż się plecami na ławeczce (ławeczka jest ustawiona tyłem względem wyciągu), rozstaw wygodnie nogi. Zwróć uwagę, aby stopy całe przylegały do podłogi.
2. Chwyć linki wyciągu chwytem neutralnym (młotkowym). Łokcie trzymaj blisko, przytułowiu.



Ruch

1. Wprostuj przedramiona naciągając wyciąg z obciążeniem. Przy prostowaniu ramion wykonuj wydech. Przy powrocie do pozycji początkowej weź głęboki wdech, ruch ten powinien być powolny.
2. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Uważaj, aby nie „skracać sobie drogi ruchu”, nie wykonuj „pół ruchów”. Nie wyrzucaj rąk za głowę.

PROSTOWANIE PRZEDRAMION NA WYCIĄGU GÓRNYM

Informacje



Ćwiczenie to jest dedykowane pod mięśnie trójąłowe ramion (tricepsy). Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny, uchwyt linyowy lub prosty.**

Pozycja początkowa

1. Złap uchwyt lub linę od wyciągu górnego. Łokcie powinny być stabilne, nie przemieszczają się, są blisko, wzdłuż tułowia.



Ruch

1. Wolnym ruchem, angażując tylko tricepsy ściągnij uchwyt ku dołowi. Jeśli używasz liny, na dole rozsuń ręce delikatnie na boki.
2. Powrót do pozycji wstępnej.



UNOSZENIE RAMION Z WYKORZYSTANIEM LINKI WYCIĄGU DOLNEGO

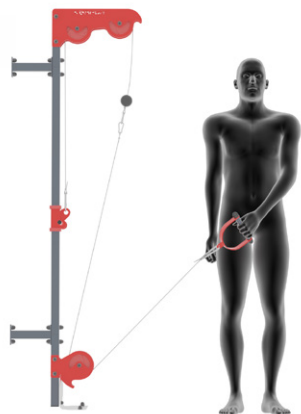
Informacje



To proste ćwiczenie jest bardzo dobre na mięsień naramienny.
Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg dolny, uchwyt linowy.**

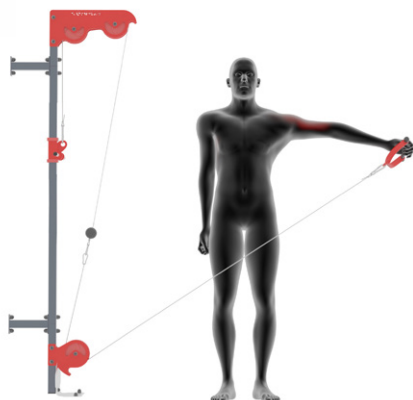
Pozycja początkowa

1. Stań w lekkim rozkroku od boku mając wyciąg. Powtórz ćwiczenie najpierw na jedną rękę, później na drugą tyle samo razy.
2. Chwyć linkę.



Ruch

1. Wykonaj wydech i rozpocznij ruch unosząc ramię w bok do wysokości barków.
2. W szczytowym punkcie zatrzymaj na moment ruch i wolno, w sposób kontrolowany opuść rękę wraz z wydechem powietrza.
3. Wykonaj powtórzenie.



EXPERT RADZI:

Nie jest to ćwiczenie na „wyciskanie” uważaj więc na obciążenie jakiego używasz. Pamiętaj o stałym napięciu mięśni. Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę.

ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO DO KLATKI NACHWYTEM

Informacje

LEVEL 

Ćwiczenie to najbardziej angażuje mięsień najszerzy grzbietu, ale również biceps, mięsień równoległoboczny, czworoboczny. Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny z uchwytem - drążkiem długim, ławeczka do ćwiczeń.**

Pozycja początkowa

1. Usiądź na ławeczce do ćwiczeń. Wyciągnij ręce i chwyć kierownicę szeroko.



Ruch

1. Trzymaj wyprostowane plecy. Ściągnij kierownicę w dół. Pamiętaj o zbliżeniu łopatek do siebie.
2. Przytrzymaj przez chwilę ciężar. Powoli wróć do pozycji początkowej.



EXPERT RADZI:

To ćwiczenie możesz wykonywać też podciągając własne ciało lub podwieszać dodatkowe obciążenie.

SPIĘCIA BRZUCHA NA WYCIĄGU GÓRNYM (ALLAHY)

Informacje



Jest to doskonałe ćwiczenie na mięśnie brzucha.

Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny, uchwyt linowy.**

Pozycja początkowa

1. Dobierz odpowiednie obciążenie, nie bierz dużego obciążenia, aby ręce nie zaczęły podświadomie ciągnąć ciężaru, przejmując jednocześnie zadanie mięśni brzucha.

2. Chwyć linki uchwytu wyciągu oburącz, chwytem młotkowym.



Ruch

1. Łokcie trzymaj blisko. Przedramiona z uchwytami od wyciągu podnieś nad głowę.

2. Ściągnij brzuch wraz ze skłonem. Twoje plecy powinny się zaokrąglić. Zablokuj całe ciało, pamiętaj, że ruch wykonują tylko mięśnie brzucha.



ZGINANIE PRZEDRAMION Z DRAŻKIEM WYCIĄGU DOLNEGO STOJĄC

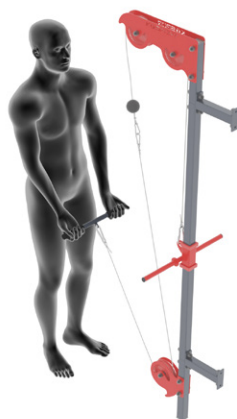
Informacje



To ćwiczenie jest dedykowane dla mięśnia ramiennego i mięśnia dwugłowego ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg dolny, uchwyt prosty**.

Pozycja początkowa

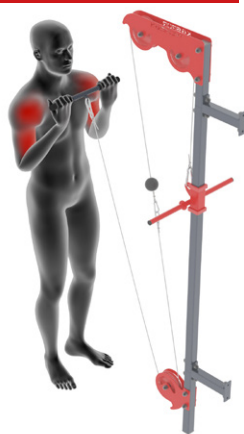
1. Stań przodem przed wyciągiem dolnym na odległość jednego kroku.
2. Pamiętaj o wyprostowanych plecach. Uchwycić drążek oburącz podchwytem.



Ruch



1. Weź głębszy wdech i mocno zegnij przedramiona maksymalnie do barków. Nie przekraczaj dłońmi i przedramionami pionu. W tym momencie wykonaj wydech.
2. Przytrzymaj na moment ten ruch. Później wolno opuść ramiona.
3. Powtórz ćwiczenie.



PRZYWODZENIE NOGI NA WYCIĄGU DOLNYM

Informacje

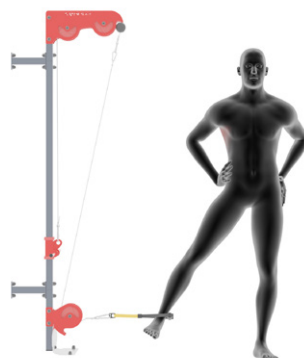


Jest to świetne ćwiczenie na mięśnie uda. Dodatkowo, mięśnieniem wspierającym jest mięsień dwugłowy - **wyciąg dolny z uchwytem gimnastycznym**.

Pozycja początkowa

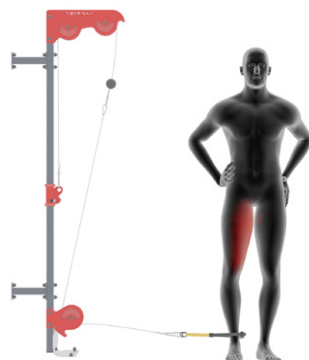
1. Stań bokiem do wyciągu i załóż odpowiedni uchwyt na nogę.
2. Lewą nogą wykonaj wykrok w bok i przenieś ciężar ciała na prawą nogę.

Ćwiczenie wykonać możesz również na podwyższeniu, dzięki czemu lewa noga może zostać przywiedziona nieco bardziej w przód, mijając przy tym prawą i skutkując większym napięciem mięśnia.



Ruch

1. Weź wdech i przyciągnij lewą nogę do prawej. Wykonuj ten ruch powoli i staraj się nie pomagać sobie biodrami - stój stabilnie, wspomagając się mięśniami pleców.
2. „Zamróż” ruch na moment.
3. Powrót do pozycji wyjściowej i wykonaj powtórzenie ćwiczenia.



PROSTOWANIE RAMION NA WYCIĄGU GÓRNYM W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ

Informacje



Ćwiczenie to uaktywnia mięsień łokciowy i mięsień trójęglowy ramienia (tricepsa) oraz w mniejszym stopniu biceps.

Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny z uchwytem liniowym.**

Pozycja początkowa

1. Ustaw odpowiedni dla siebie ciężar i chwyć za uchwyt sznurowy.
2. Ustaw się tyłem do wyciągu. Później zrób do przodu dwa kroki. Lina powinna być napięta, potem stań w wykroku (jedna noga wysunięta do przodu). Po-chyl ciało lekko do przodu.
3. Ręce z uchwytem są zgięte pod kątem prostym.



Ruch

1. Wyprośtuj ręce w łokciach i napnij mięśnie rąk. Utrzymuj spięte mięśnie brzucha.
2. Wróć do pozycji początkowej, powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Utrzymuj postawę. Postaraj się stać stabilnie, tak aby obciążenie nie rzucało Twoim ciałem. Dzięki napięciu brzucha łatwiej będzie Ci to osiągnąć.

WIOSŁOWANIE NA WYCIĄGU STOJĄC

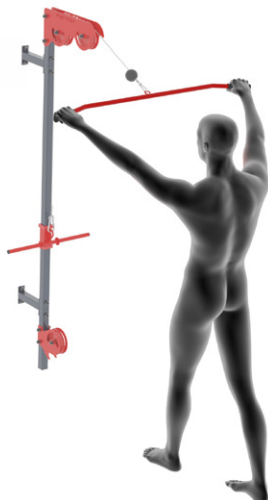
Informacje

LEVEL 

Ćwiczenie to angażuje mięśnie pleców, bicepsy, brzuch oraz barki. Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny z uchwytem - drążkiem długim**.

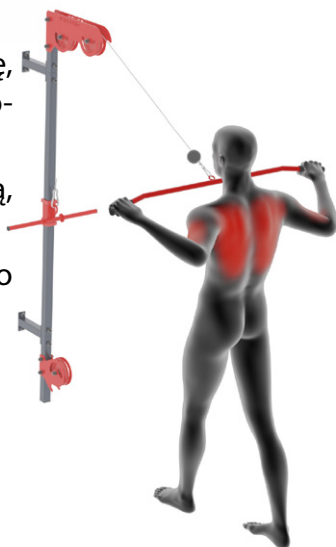
Pozycja początkowa

1. Ustaw odpowiedni dla siebie ciężar i stań przed wyciągiem. Stopy rozstaw na szerokość barków i zegnij lekko kolana.
2. Chwyć drążek prosty oburącz nachwytem. Ręce masz proste w ramionach.



Ruch

1. Przyciągnij drążek w swoją stronę, uginając przy tym ręce w stawie łokciowym.
2. Wypnij w tym ruchu klatkę piersiową, utrzymuj proste plecy.
3. Zatrzymaj na moment ruch i wróć do pozycji początkowej.



WIOSŁOWANIE NA WYCIĄGU DOLNYM JEDNORĄCZ

Informacje



Zaangażowane mięśnie w tym ćwiczeniu: mięsień najszerszy grzbietu, mięsień czworoboczny, mięsień ramiennie-promienio-
wy mięsień równoległoboczny oraz dwugłowy ramienia.

Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg dolny z uchwytem obrotowym.**

Pozycja początkowa

1. Usiądź przed wyciągiem w lekkim rozkroku.
2. Uchwyć pojedynczy uchwyt jedną ręką.
3. Drugą rękę połóż na kolanie lub na podłodze.
4. Wyprostuj plecy, utrzymuj je prostopadle względem podłoża.



Ruch

1. Weź głęboki wdech, ściągnij łopatkę do kręgośłupa i na dół.
2. Przyciągnij uchwyt do biodra, lekko zrotuj ruch w nadgarstku.
3. Zatrzymaj na moment ruch, ramię poprowadź wzdłuż tułowia.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie określoną ilość razy.



EXPERT RADZI:

To ćwiczenie jest idealne na zakończenie treningu pleców, aby wycisnąć jak najwięcej w fazie końcowej od mięśnia najszerzego grzbietu. Wykonaj tą samą ilość powtórzeń na obydwie ręce. Ruch inicjuj z mięśni pleców, nie z ramienia.

PRZYCIĄGANIE LINY Z WYCIĄGU DO TWARZY (FACE PULL)

Informacje

LEVEL 

Mięśnie, które w tym ćwiczeniu pracują to mięsień naramienny tylny, mięsień obły mniejszy, mięsień podgrzebieniowy, mięsień czworoboczny. Akcesorium do ćwiczeń - **wyciąg górny z uchwytem linowym**.

Pozycja początkowa

1. Stań w lekkim rozkroku naprzeciwko wyciągu.
2. Plecy utrzymuj proste.
3. Chwyć oburącz linę uchwytem.
4. Unieś ramiona przed sobą z łokciami skierowanymi na zewnątrz.



Ruch

1. Wykonaj głęboki wdech i opuść łopatkę, zbliż je do siebie.
2. Przyciągnij uchwyt w kierunku twarzy, rozchylając łokcie na boki. Przy tym ruchu barki nie powinny się unosić. Wykonaj tę część ruchu szybko.
3. Dokończ ruch. Łokciami nie przekraczaj linii barków, środek liny uchwytu znajduje się tuż obok twarzy. Zatrzymaj ruch.
4. Przyjmij pozycję początkową. Ten ruch wykonuj wolniej z wydechem powietrza. Powtórz określoną ilość razy.

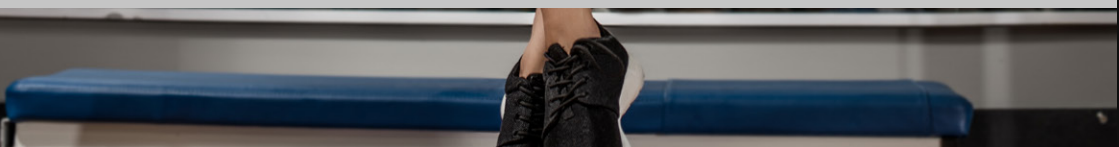




DRAŻKI TRENINGOWE



Ścienne



IDEALNY DO PODCIĄGANIA I DIPÓW

ZAMONTUJ JAKO

DRAŻEK...

3 PARY UCHWYTÓW

DRAŻKA

Sprzęt przeznaczony do montowania na ścianie. Posiada dwa sposoby montażu, dzięki czemu można go używać jako drążka do podciągania lub poręczy do dipów.

...LUB UŻYWAJ JAKO

PORĘCZY!



DRAŻEK DO ĆWICZEŃ KSH001/SK

IDEALNE DO PODCIĄGANIA

DODATKOWE
MOŻLIWOŚCI



KOMPAKTOWA BUDOWA

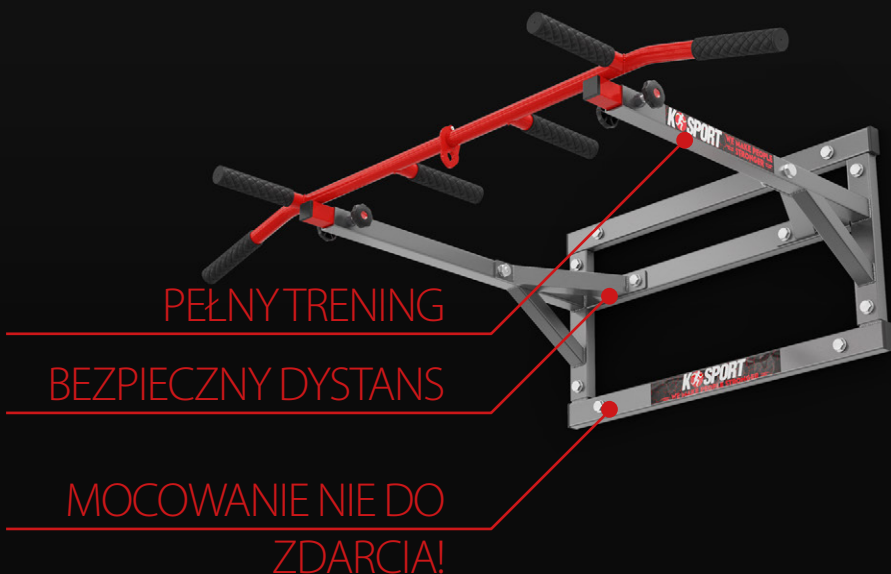
ŁATWY I SOLIDNY
MONTAŻ

Wiele możliwości profesjonalnego treningu mięśni pleców i ramion dzięki pięciu różnym chwytom.

Dopóki walczysz jesteś zwycięzca

**DRAŻEK DO ĆWICZEŃ
KSH011 X-MAX**

DODATKOWO WZMOCNIONY



Drażek X-MAX to solidny sprzęt, z którym zwiększysz swoją siłę i wyrzeźbisz górne partie ciała.

PODCIĄGANIE CHWYTEM MŁOTKOWYM

Informacje

Ćwiczenie to angażuje mięsień czworoboczny, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień równoległoboczny oraz mięsień dwugłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy naścienny lub wolnostojący dobrze ustalizowany (najlepiej z kierownicą).**

Pozycja początkowa

1. Chwytny w sposób neutralny (młotkowy) drążek na szerokość barków.
2. Wyprostuj ramiona, głowa prosto.
3. Ściągnij łopatki.



Ruch

1. Napnij mięsień najszerszy grzbietu. Łopatki powinny być ustawione w retrakcji. Ugnij ramiona w łokciach i podciągając ciało prowadź ramiona wzdłuż tułowia.
2. Broda powinna znaleźć się tuż nad drążkiem, jest to szczytowa pozycja. Mięśnie pleców powinno być mocno napięte.
3. Wydechając powietrze wróć do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Utrzymuj stałe napięcie mięśni, unikaj kołysania ciała podczas wykonywania ruchu, nie „odbijaj się” z nóg. Ruch zaczynaj z mięśni grzbietu, nie z ramion. Nie prostuj całkiem ramion podczas opuszczania tułowia. Wykonuj ćwiczenie powoli.

LEVEL



SCAPULA PULL UP

Informacje

To ćwiczenie kładzie nacisk na mięsień czworoboczny i mięsień najszerzy grzbietu.

Akcesorium do ćwiczeń - drążek treningowy.

LEVEL 



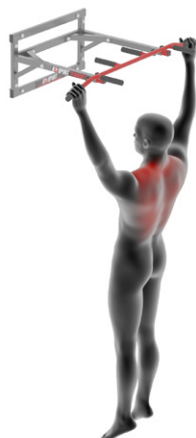
Pozycja początkowa

1. Nachwytem złap drążek.
2. Wyrzuci ramiona, wzrok jest skierowany do przodu.



Ruch

1. Weź głęboki oddech, bez ugięcia ramion ściągnij łopatki do tyłu i jednocześnie w dół.
2. Zatrzymaj na chwilę ruch w skurczu.
3. Powolnym, kontrolowanym ruchem opuść swoje ciało. Wykonaj określoną ilość powtórzeń.



EXPERT RADZI:

Stabilizuj sylwetkę, unikaj kołysania. Ćwiczenie wykonuj w sposób kontrolowany, powoli. Skup się na pracujących łopatkach i na oddechu.



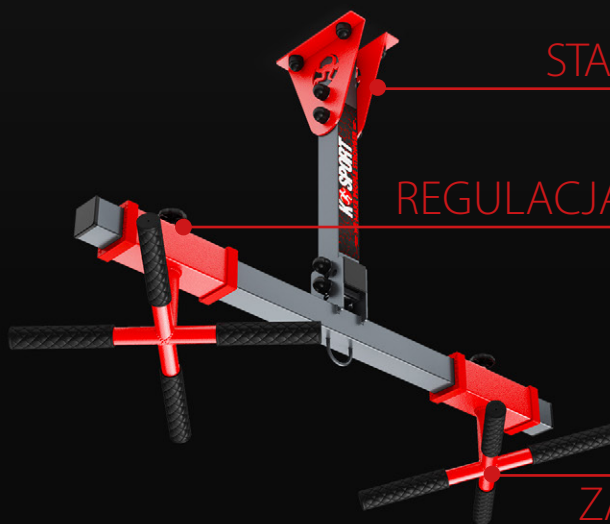
DRAŻKI TRENINGOWE



Sufitowe

DRAŻEK KSSL090 ŚCIENNO/SUFITOWY

OPTYMALNE UCHWYTY DO PODCIĄGANIA



STABILNY MONTAŻ

REGULACJA UCHWYTÓW

UNIWERSALNE
ZASTOSOWANIE

Drażek wielofunkcyjny to sprzęt, dzięki któremu wykonasz precyzyjny trening pleców, ramion, brzucha. Ćwicząc regularnie, zwiększysz siłę swoich mięśni i poprawisz wytrzymałość. Podciąganie na drążku to ćwiczenie, którego nie może zabraknąć w profesjonalnym treningu kulturowym czy gimnastycznym.

Sport, czyli zdrowie

**DRAŻEK SUFITOWY
KSH003/SK**

IDEALNE DO TRENINGU RAMION I PLECÓW

MAKSIMUM WYGODY –
MONTAŻ NA SUFICIE

ZACISK DO
AKCESORIÓW

PEŁEN ZAKRES RUCHÓW

To jedno urządzenie daje ci wiele możliwości profesjonalnego treningu dzięki pięciu różnym chwytom i montażowi na suficie.

BRZUSZKI W ZWISIE NA DRĄŻKU

Informacje

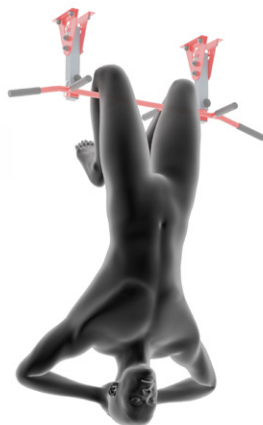
LEVEL

Ćwiczenie to uaktywnia mięśnie pleców oraz mięśnie brzucha (w szczególności mięsień prosty brzucha, przy urozmaiceniu ćwiczenia - w rotacji także mięśnie skośne), mięsień prosty uda oraz mięsień biodrowo-lędźwiowy.

Akcesorium do ćwiczeń - drążek treningowy naścienny lub wolnostojący dobrze ustabilizowany.

Pozycja początkowa

1. Umieść nogi na drążku tak, aby uniknąć urazu lub upadku, najlepiej w zgięciu kolan. Jeśli ta pozycja powoduje ból, to podłóż pod kolana ręcznik, nie może być on ze śliskiego materiału.
2. Górna część ciała zwisa głowa w dół i tworzy z udami prostą linię.



Ruch

1. Skrzyżuj ręce za głową lub na piersi i siłą mięśni brzucha zegnij się, jakbyś chciał dotknąć drążka głową.
2. Zrób wydech wracając z powrotem.
3. Powtórz ćwiczenie.



KLASYCZNE PODCIĄGIENIA NA DRĄŻKU

Informacje



W tym ćwiczeniu nietypowo używamy podchwytu (dłonie są zwrócone wewnętrzną stroną do nas). Mięśnie aktywne podczas tego ćwiczenia to biceps i mięsień najszerzy grzbietu.

Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy sufitowy**.

Pozycja początkowa

1. Drążek chwycić szerzej niż szerokość twoich barków, ale ręce trzymaj w jednej linii - łokcie równoległe do siebie.
2. Utrzymuj napięcie mięśni, dla lepszej równowagi możesz skrzyżować nogi.



Ruch

1. Podciągnij się na rękach tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem.
2. Przytrzymaj na chwilę ten ruch i powoli opuść ciało do pozycji wyjściowej.
3. Powtórz ćwiczenie określoną ilość razy.



NAPRZEMIENNE PODCIĄGIĘCIA Z POCAŁUNKIEM

Informacje



Ćwiczenie to uaktywnia mięśnie pleców oraz bicepsy. Dodatkowo pracują mięśnie brzucha i nóg. Jest rozwinięciem ćwiczenia Pull Ups. Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy sufitowy**

Pozycja początkowa

1. Przyjmij pozycję zwisu swobodnego. Ręce trzymają drążek nachwytem, są szeroko rozstawione jak w ćwiczeniu Pull Ups.
2. Dla wygody możesz skrzyżować nogi w kolanach i je podkurczyć.



Ruch

1. Podciągnij się na drążku tak aby broda znajdowała się na wysokości drążka. Pamiętaj o aktywacji łopatek.
2. Spróbuj przeciągnąć ciało w lewo i prawo. Broda wytycza kierunek ruchu, jakbyś chciał „pocałować kogoś” na powitanie.
3. Opuść ciało na rękach do pozycji początkowej.



HOLDING L-SIT

Informacje

LEVEL 

Mięśnie zaangażowane w tym ćwiczeniu to mięsień tricepsu, mięśnie brzucha, mięśnie ud. Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy sufitowy**.

Pozycja początkowa

1. Najpierw chwyć drążek w górnym, dolnym lub młotkowym uchwycie. Co zapewni największą siłę chwytu i stabilność.
2. Napnij mięśnie brzucha i unieś proste nogi z podłogi, aż brzuch i uda utworzą kąt 90 stopni. Twoje górne i dolne partie ciała tworzą razem literę „L”.



Ruch

1. Nie opuszczaj od razu nóg, zamiast tego utrzymaj tę pozycję przez minutę. Kiedy mięśnie brzucha i tułowia zaczynają się trząść, ugnij lekko nogi, aby zmniejszyć trudność. Jeśli masz problemy z siłą chwytu, musisz zrobić przerwę.
2. Wróć do pozycji wyjściowej i weź głębszy oddech.
3. Powtórz ćwiczenie.



BOCZNE UNOSZENIE KOLAN

Informacje



Mięśnie zaangażowane w tym ćwiczeniu to mięsień prosty brzucha, mięsień prosty uda, mięsień biodrowo - lędźwiowy. Akcesorium do ćwiczeń - drążek treningowy sufitowy.

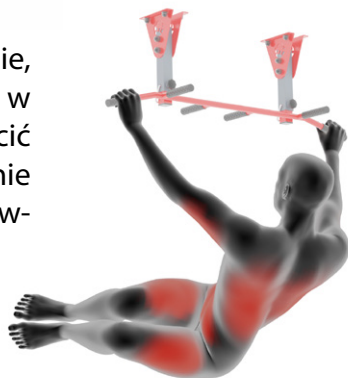
Pozycja początkowa

1. Pozycja wyjściowa przy bocznym unoszeniu kolan jest taka sama, jak przy podnoszeniu nóg. Najpierw chwycić drążek w górnym, dolnym lub młotkowym uchwycie.
2. Ugnij nogi tak, aby między udem a łydką był kąt 90 stopni. Następnie napnij mięśnie brzucha.



Ruch

1. Unieś nogi i obróć je jednocześnie, obracając kolana w prawo i stopy w lewo. Następnie pozwól nogom wrócić do pozycji wyjściowej. Teraz ponownie rozpocznij ruch, tym razem w przeciwnym kierunku.



Informacje



W celu poprawnego wykonania tego ćwiczenia należy opanować ćwiczenie *Toes to bar*. Mięśnie zaangażowane w tym ćwiczeniu to mięśnie skośne brzucha, mięśnie ud, mięśnie grzbietu, mięśnie ramion, triceps. Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy sufitowy**.

Pozycja początkowa

1. Przyciągnij lekko ugięte nogi do drążka przez napięcie mięśni brzucha, ramion oraz grzbietu.



Ruch

1. Rozpocznij w sposób kontrolowany ruch nóg w bok aż do momentu, kiedy będą równoległe względem podłoża.

2. Pamiętaj o utrzymaniu stabilnej pozycji ciała. Ruch kończyn powinien być wyhamowany, później za pomocą napiętych mięśni brzucha przełożyć je w drugą stronę. Zataczasz niepełne koło nogami naśladując pracę wycieraczek w samochodzie.



EXPERT RADZI:

Najpierw opanuj ćwiczenie *toes to bar*, dopiero później spróbuj wycieraczek. Wbrew pozorom jest to dość trudne ćwiczenie do poprawnego wykonania.

DRAŻKI TRENINGOWE



Wolnostojące

DRAŻEK KSSL060 DIP WOLNOSTOJĄCY

IDEALNY, GDY NIE MAMY MOŻLIWOŚCI
MONTAŻU DO ŚCIANY LUB PODŁOGI

WYSOKOŚĆ DO WYBORU

NIEZAWODNA
KONSTRUKCJA

UCHWYTY DO ROBIENIA
DIPÓW I POMPEK

DODATKOWE UCHWYTY



Wygodny i bezpieczny w użytkowaniu drążek, dzięki któremu wzmocnisz mięśnie pleców, ramion, klatki piersiowej i brzucha, wykonasz ćwiczenia wytrzymałościowe i gimnastyczne.



DRAŻEK KSSL060 DIP WOLNOSTOJĄCY

IDEALNY DO MAŁYCH PRZESTRZENI

REGULACJA
WYSOKOŚCI

DODATKOWA
FUNKCJONALNOŚĆ

STABILNA PODSTAWA



Para wysokich poręczy to proste urządzenie, a jego efektywne wykorzystanie zależy w dużej mierze od pomysłowości trenującego. Podejmij wyzwanie i odkrywaj nowe ćwiczenia z poręczami K-SPORT.



STACJA DIP KSSL011

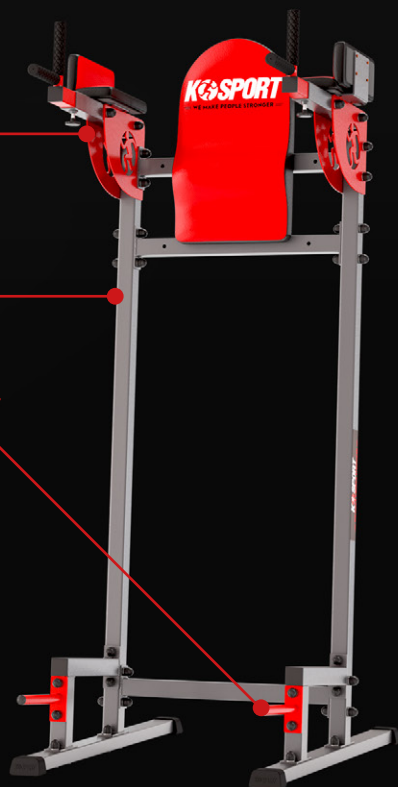
IDEALNE, GDY CENISZ SOBIE MOBILNOŚĆ

WYSOKIE,
PROFILOWANE OPARCIE

SOLIDNA RAMA

DODATKOWA FUNKCJA -
UCHWYTY DO POMPEK

Jest to kompaktowe i wielofunkcyjne urządzenie do rozwijania górnych partii mięśni. Alternatywnym rozwiązaniem jest poręcz treningowa do ćwiczeń mięśni brzucha (ścienna) wyprofilowana KSH005/SK.



***Nie trenuj,
bo musisz
Trenuj,
bo to kochasz***

PORĘCZ KSH005/SK

IDEALNE DO:

- ĆWICZEŃ NA BRZUCH
- ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE TRICEPS



WYSUWANE
RĄCZKI

KOMFORT DLA
PLECÓW I DLA ŁOKCI

Poręcz KSH005/SK zapewnia kompleksowy trening górnych partii mięśniowych, przy zachowaniu maksymalnej wygody i oszczędności miejsca.

FRONT LEVER

– WAGA PRZODEM W ZWISIE

Informacje



Pozycja ta świetnie rozbudowuje mięśnie całego ciała. Zaangażowane są mięśnie karku, rąk, klatki piersiowej, mięśnie brzucha, także mięśnie pleców, pośladków i ud (dzięki temu stabilizują lepiej miednicę). Najbardziej pracują mięśnie pleców, zwłaszcza mięsień najszerzy grzbietu i mięsień czworoboczny.

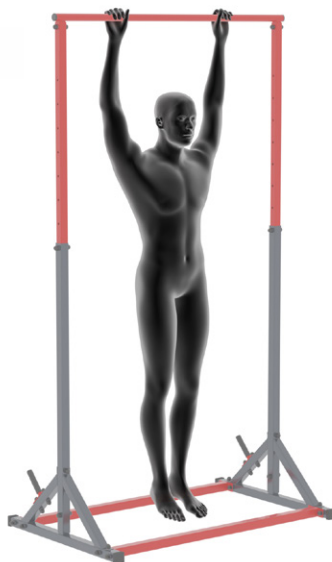
Akcesorium do ćwiczeń - **drążek treningowy naścienny lub wolnostojący dobrze ustabilizowany.**

Pozycja początkowa

1. Możesz na początku pracy nad tym ćwiczeniem opanować takie etapy:

- *tucked front lever,*
- *advanced tucked front lever,*
- *straddle front lever,*
- *half front lever.*

2. Samo przygotowanie do ćwiczenia: chwycić drążek nachwytem. Oderwij nogi od podłoża. Napnij całe ciało, utrzymuj łokcie proste.



Ruch

1. Ciało powinno być stabilne, utrzymaj pozycję początkową przez wyznaczony sobie czas.
2. Odciągnij palce stóp, żeby bardziej napiąć całe ciało. Zepnij wszystkie mięśnie. Później powoli opuść ciało. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Dobrze to ćwiczenie wykonywać zaraz na początku treningu, wtedy mięśnie są mniej zmęczone i dłużej uda Ci się utrzymać poprawną pozycję. Przed wykonaniem tego ćwiczenia powinno się opanować szerokie podciągnięcia, dipy i dragon flag. Łopatki powinny być ustawione w retrakcji. Pamiętaj też o prawidłowej pozycji miednicy- powinna być ustawiona w tzw. tyłopochyleniu na jednej linii z barkami. Jest to ćwiczenie statyczne.

KLASYCZNE PODCIĄGANIA NA DRĄŻKU (NA SZEROKOŚCI BARKÓW) NACHWYT

Informacje



Żeby opanować wiele innych ćwiczeń street workout, musisz opanować podstawy, czyli podciąganie na drążku. Mięśnie, które są tutaj zaangażowane: mięśnie brzucha, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień przedramienia, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień naramienny przedni i mięsień trójgłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **drążek do ćwiczeń**.

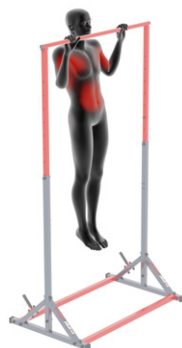
Pozycja początkowa

1. Wykonaj pełny zwis na drążku. Umieść ręce na szerokość barków- oczywiście nachwytem.
2. Ręce są wyprostowane, pamiętaj, żeby nie robić przeprostów w łokciach.
3. Napnij mięśnie brzucha i ściągnij łopatki.



Ruch

1. Łokcie trzymaj blisko ciała na szerokości barków.
2. Podciągnij się do góry, zwróć uwagę na to, żeby ruch wykonywany był prosto w górę, bez odchylania się od drążka.
3. Kiedy osiągniesz najwyższy punkt, zamróż na moment ruch i dopiero wtedy wracaj do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Pamiętaj o ściągnięciu łopatek w pozycji początkowej (tzw. re-trakcja), dzięki temu ćwiczenie będzie poprawnie wykonane. Przed wykonywaniem ćwiczenia ustaw odpowiednio drążek - wysokość drążka powinna być taka, że przy pełnym zwisie nie dotykasz podłogi stopami.

UNOSZENIE KOLAN W PODPORZE NA PORĘCZACH

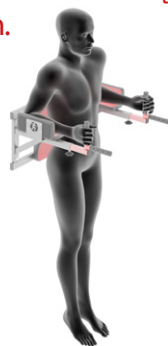
Informacje



Ćwiczenie to angażuje mięśnie biodrowo - lędźwiowe, mięsień prosty brzucha, mięśnie biodrowo-lędźwiowe. Akcesorium do ćwiczeń - **drażek treningowy naścienny najlepiej z poręczami i oparciem.**

Pozycja początkowa

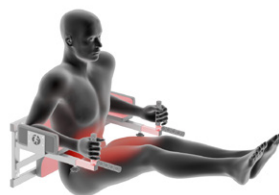
1. Oprzyj się o poduszki urządzenia przedramionami.
2. Zaciśnij dłonie na uchwytach.



Ruch



1. Weź głęboki wdech i wyprostuj nogi do kąta 90 stopni, aby ciało tworzyło literkę „L”.
2. Lekko oderwij biodra od oparcia urządzenia. W najwyższym punkcie uniosu nóg zatrzymaj ruch na 2-3 sekundy.
3. Wydychaj powietrze powoli opuszczając nogi. Nie trać napięcia mięśni, ponieważ zmniejszy to napięcie mięśni brzucha, wykonaj kolejne powtórzenie ćwiczenia.



EXPERT RADZI:

Przedstawione powyżej ćwiczenie jest trudniejszą wersją, spróbuj najpierw wykonać to ćwiczenie z łatwiejszą modyfikacją. Wykonując ruch przyciągnij kolana do piersi. Ćwiczenie to będzie wymagało mniejszego napięcia mięśni.

ARNOLD DIPS

Informacje



Ćwiczenie to uaktywnia przede wszystkim mięśnie tricepsu, mięśnie klatki piersiowej. Akcesorium do ćwiczeń - ławeczka do ćwiczeń lub poręcz stacjonarne.

Pozycja początkowa

1. Usiądź na skraju ławki i podeprzyj się rękami na krawędzi.
2. Oderwij pośladki od ławeczki i zawisnij obok, utrzymuj proste nogi blisko siebie lub w łatwiejszej wersji pod kątem prostym.



Ruch

1. Zegnij ręce w łokciach do kąta prostego. Obniż swoje ciało najniżej jak możesz nie siadając na podłożu.
2. Wypchnij się ku górze. Utrzymuj prostą sylwetkę i nie garb się, nie zwijaj się z nadmierną wysokością brzucha.
3. Powtórz ćwiczenie.



Informacje



Ćwiczenie to w zależności od poprawności wykonania angażuje mięsień naramienny przedni, mięsień klatki piersiowej i mięsień trójdłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **poręczce stacjonarne**.

Pozycja początkowa

1. Chwyć poręczę neutralnym uchwytem, tak, by ramię i nadgarstek tworzyły linię prostą. Unikaj przeprostu w łokciach.
2. Zegnij nogi pod kątem prostym pochył górną część ciała. Jeśli będziesz ćwiczył bez pochylenia sylwetki, to będziesz trenował inną partię mięśni, przede wszystkim triceps.
3. Łokcie powinny być skierowane do tyłu, a nie na zewnątrz.



Ruch

1. Powoli ugnij łokcie aż osiągniesz kąt prosty.
2. Utrzymuj napięcie mięśni. Kontroluj ruch i nie pochylaj się bardziej do przodu.
3. Po osiągnięciu najniższego punktu zatrzymaj się na moment i w sposób kontrolowany podnieś się, aż ramiona będą prawie całkowicie wyprostowane. Powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Dipy są dobrym ćwiczeniem na koniec treningu. Jeśli to ćwiczenie jest dla Ciebie za proste możesz dodać obciążenie zawieszone na łańcuchu lub na pasie obciążeniowym dla podniesienia poziomu trudności. Dla lepszej stabilizacji, możesz zawiesić gumę między poręczami i oprzeć na niej kolana.

WIOSŁOWANIE POZIOME

Informacje

LEVEL 

Mięśnie, które są aktywne podczas tego ćwiczenia: mięsień naramienny tylny, mięsień najszerwszy grzbietu, mięsień czworoboczny, mięsień dwugłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **poręczce stacjonarne, trx lub kółka**.

Pozycja początkowa

1. Uchwycić nachwytem drążek, ustawić się w pozycji zwisu podpartego. Uchwycić trochę szerzej niż na szerokość swoich barków.
2. Wyprostować sylwetkę, napiąć mięśnie pośladków i mięśnie brzucha.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i ugnij ręce w łokciach. W tym ruchu podciągnij klatkę piersiową do drążka.
2. Zatrzymaj ruch na moment w najwyższym dla siebie punkcie ćwiczenia.
3. Powoli i spokojnie opuść swoje ciało do pozycji początkowej wydychając powietrze. Powtórz ćwiczenie.



Informacje



Jest to jedno z najlepszych ćwiczeń na mięśnie brzucha, trójędrowy ramienia, mięśnie klatki piersiowej, mięsień czworoboczny, również mięsień najszerzy grzbietu, czworogłowy uda, przedramienia i dwugłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **poręczce stacyjne do pompek treningowe KSH025**.

Pozycja początkowa

1. Stań między poręczami lub, jeśli wykonujesz ćwiczenie na podłożu, usiądź. Połóż dłonie na poręczach (podłożu) i je uściśnij.
2. Wyprostuj plecy, (utrzymuj spięte barki) trzymaj nogi proste, palce powinny być skierowane w dół, wtedy poczujesz napięcie w stopach.



Ruch

1. Przechyl barki lekko do tyłu.
2. Napnij mocno mięśnie brzucha i płynnie podnieś nogi w górę.
3. Zatrzymaj nogi na kilka sekund prostopadle względem podłoża.
4. Wróć do pozycji wyjściowej. Nie rozluźniaj mięśni.



EXPERT RADZI:

Wykonuj to ćwiczenie dopiero po rozciągnięciu mięśnia czworobocznego. Nie rozluźniaj barków, tylko stale kontroluj ruch i nie rób wymachów nogami, tylko unoś je przez napięcie mięśni brzucha.

WYPYCHANIE NÓG KU GÓRZE W LEŻENIU NA PLECACH

Informacje



Jest to jedno z najlepszych ćwiczeń na mięsień prosty brzucha.
Akcesorium do ćwiczeń - **mata do ćwiczeń**.

Pozycja początkowa

1. Połóż się na plecach. Wyprostuj ramiona, połóż ręce wzdłuż ciała.
2. Nogi ułóż równolegle.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i unieś nogi w górę.
2. Na moment zatrzymaj nogi w górze przy maksymalnie napiętych mięśniach.
3. Wróć do pozycji początkowej, dodatkowym stopniem trudności jest nie odkładanie nóg na ziemię, tylko zawieszenie ich tuż nad podłożem.



Informacje



Ćwiczenie to działa na mięsień piersiowy mniejszy i większy oraz trójgłowy ramienia, także na naramienny przedni. Akcesorium do ćwiczeń - **poręczce stacjonarne do pompek lub bez sprzętu.**

Pozycja początkowa

1. Przyjmij pozycję podporu przodem. Pamiętaj o wyprostowaniu tułowia i ustawieniu równolegle rąk trochę szerzej niż na szerokość barków.



Ruch

1. Weź głębszy wdech i zegnij ramiona w łokciach, potem opuść ciało do podłoża. Zwróć uwagę, żeby biodra nie opadały, a z drugiej strony, żeby nie wypychać w górę pośladków, a tułów był w linii prostej.
2. Wyprostuj ramiona do pozycji początkowej, wykonaj wydech.
3. Powtórz ćwiczenie określoną liczbę razy.





DRAŻKI TRENINGOWE



Drabinki

DRABINA GIMNASTYCZNA KSSL095

IDEALNE DO:

- ROZCIĄGANIA
- ĆWICZEŃ OGÓLNO-ROZWOJOWYCH

STABILNA
KONSTRUKCJA

PRECYZYJNE
WYKOŃCZENIE

Drabinka dopasowana do Twoich potrzeb podczas codziennego treningu. Z jej pomocą wykonasz wiele ćwiczeń wytrzymałościowych i siłowych. Doskonale nadaje się do stretchingu i trenowania elementów gimnastyki.



Push yourself
NIKT NIE ZROBI
TEGO ZA CIEBIE

**ZESTAW - KSSL095 +
KSSL080/3 + ŁAWECZKA**



IDEALNE DO:

- BICEPS/TRICEPS
- ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA

**WSZECHESTRONNY DRĄ-
ŻEK DO PODCIĄGANIA
PORĘCZ DO DIPÓW I
ĆWICZEŃ BRZUCHA**

DRABINKA KSSL095

ŁAWKA SKOŚNA

Wyjątkowy zestaw do ćwiczeń,
z pomocą którego wykonasz
kompleksowy trening.

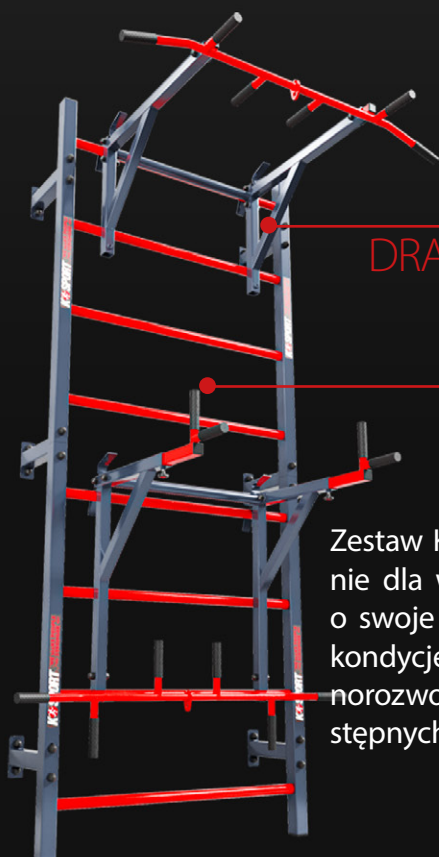




***Pamiętaj, aby po
trenignu
rozciągnąć się***



**DRABINKA + ŁAWECZKA +
PORĘCZ/DRAŻEK - ZESTAW**



IDEALNE DO:

- PODCIĄGANIE
- ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA
- OPUSZCZANIE TUŁOWIA

**WSZECHSTRONNY
DRAŻEK DO PODCIĄGANIA**

**PORĘCZ DO DIPÓW
I ĆWICZEŃ BRZUCHA**

Zestaw KSSL097 to wspaniałe rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie oraz poprawić ogólną kondycję ciała. Idealna do treningu ogólnorozwojowego dzięki mnogości dostępnych ćwiczeń.

ROZCIĄGANIE PO TRENINGU

Każda osoba aktywna fizycznie wie, że po treningu należy się rozciągać, jednak nie każdy to robi. Prawda jest taka, że w temacie rozciągania nie ma kompromisów i powinno być ono integralną częścią treningu. Tylko wtedy osiągniemy zamierzone efekty i będziemy cieszyli się zdrowym ciałem.

ROZCIĄGANIE PO TRENINGU SIŁOWYM:

ZAPOBIEGA BÓLOM MIĘŚNI

POPRAWIA
REGENERACJĘ



***Przeczytaj więcej na
naszym blogu:***

<https://www.k-sport.com.pl/blog-pol.phtml>

DRAGON FLAG

Informacje

LEVEL 

Ćwiczenie to angażuje mięsień skośny, mięśnie zębate tylne, dwugłowy ramienia, najszerszy grzbietu, przedramion, czworoboczny lędźwi, oraz mięsień trójąłowy ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **drabinka do ćwiczeń**

Pozycja początkowa

1. Połóż się na podłożu. Ręce ułóż na drabince lub rurce stabilnie przymocowanej do podłoża tuż nad głową.
2. Unieś nogi i korpus do pionu przez napięcie mięśni pośladków i brzucha.



Ruch

1. W pozycji początkowej utrzymuj napięcie całego ciała, (mięśni brzucha i pośladków. Później opuść sylwetkę do poziomu.
2. Gdy nogi są wzniesione ku górze utrzymaj na moment tą pozycję a później wróć do pozycji początkowej.



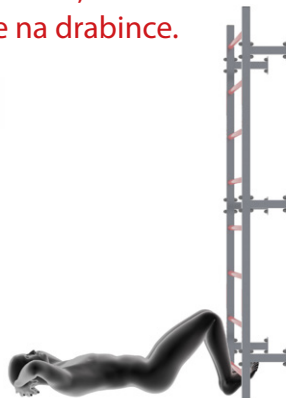
Informacje



Szczególnie angażuje mięśnie proste brzucha, mięsień skośny.
Akcesorium do ćwiczeń - drabinka do ćwiczeń, możesz też dla utrudnienia zamontować taśmę do ćwicze na drabince.

Pozycja początkowa

1. Połóż się na podłożu przed drabinką i zablokuj stopy o dolny szczebel drabinki. Zegnij nogi w stawie kolanowym.
2. Ręce ułóż prosto za sobą



Ruch

1. Zacerpnij głęboki wdech. Oderwij plecy od podłoża napinając mięśnie brzucha.
2. Wypuść swobodnie powietrze i powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Uważaj szczególnie, żeby nie odrywać stóp od podłoża, wtedy ćwiczenie będzie poprawnie wykonane. Cały czas napinaj mięśnie brzucha, nawet przy opuszczaniu korpusu.



ŁAWKI TRENINGOWE



Sprzęt treningowy / ćwiczenia

JAK DOBRAĆ CIĘŻAR?

ZBYT DUŻY CIĘŻAR?

Proste - czasami więcej nie oznacza lepiej. Uwagę na poprawny dobór obciążenia powinni zwrócić najbardziej ci, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z budowaniem ciała.

Jeśli będzie ono źle dobrane, możemy sobie bardziej zaszkodzić, niż pomóc.

DOBRA TECHNIKA ✓

ĆWICZ Z LUSTREM ✓

MNIEJSZY CIĘŻAR -
WIĘCEJ POWTÓRZEŃ

PEŁNY RUCH SZTANGĄ

ODPOWIEDNI CIĘŻAR -
15-20 POWTÓRZEŃ POPRAWNYCH





KO SPORT

== WE MAKE PEOPLE STRONGER ==

Push yourself

ŁAWKA REGULOWANA KSSL010

IDEALNE DO:

- WYCISKANIE SZTANGI
- ĆWICZENIA Z HANTLAMI

WIELOSTOPNIOWA REGULACJA
OPARCIA I SIEDZISKA

STABILNA KONSTRUKCJA

GUMOWE OSŁONY



To urządzenie jest podstawą do wykonania profesjonalnego treningu. Ośiem stopni regulacji oparcia i trzy stopnie regulacji siedziska oraz dodatkowe akcesoria pozwalają skoncentrować się na treningu klatki piersiowej, barków czy pleców.



ŁAWKA REGULOWANA KSSL010

IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA
- ĆWICZENIA FITNESS Z LEKKIM OBCIĄŻENIEM



WIELOSTOPNIOWA
REGULACJA

BEZPIECZNA
POZYCJA UJEMNA

OSZCZĘDNOŚĆ
MIEJSCA

Ławka regulowana to sprzęt niezbędny do wykonania pełnego treningu siłowego. Z jej użyciem wykonasz wiele ćwiczeń na klatkę piersiową, barki, plecy, ramiona, brzuch. Korzystając z dodatkowych akcesoriów takich jak hantle czy sztanga, możesz nieustannie poprawiać swoje wyniki i osiągać coraz większą satysfakcję.

**Zastanów się,
jaka jest Twoja
motywacja
do ćwiczeń?**



**ŁAWKA + MODLITEWNIK
+ PRASA - ZESTAW KSSL101**

IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA MIĘŚNI NÓG
- WYCISKANIE NA MODLITEWNIKU

KSSL009

KSSL010

KSSL013/2



Dzięki temu zestawowi nasz trening umożliwi rozwój dodatkowych partii mięśniowych. Ławkę wykorzystaj do wyciskania ciężarów – prasa zaś posłuży za solidną podstawę do treningu dolnych partii mięśni (między innymi dwugłowy uda). Modlitewnik efektywnie rozwinie biceps i mięśnie ramion.

ŁAWKA + MODLITEWNIK + STOJAKI - ZESTAW KSSL102



ZESTAW STOJAKI TRENINGOWE + ŁAWKA SKOŚNA+ MODLITEWNIK KSSL102

KSSL102 to połączenie trzech sprzętów, które pozwolą ci bezpiecznie i efektywnie wykonać trening z wolnym ciężarem. Regulacja zapewni dopasowanie urządzenia do wielu różnych sztang i gryfów innych producentów.

KSSL013/2

KSSL010

KSSL070



WYCISKANIE SZTANGIELEK NA ŁAWCE DODATNIEJ

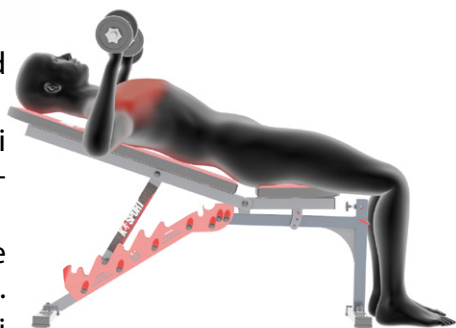
Informacje



Są to najlepsze ćwiczenia dla mięśnia piersiowego, mięśnia naramiennego przedniego, w mniejszej części dla mięśnia trójkątowego ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantle) + ławeczka do ćwiczeń regulowana.**

Pozycja początkowa

1. Połóż się na ławeczce ustawionej pod kątem dodatnim.
2. Później unieś hantelki w górę. W tej pozycji ramiona ustaw na szerokości barków, w pozycji prostopadłej względem podłogi.
3. Ściągnij łopatki i spróbuj maksymalnie opuścić barki nie odrywając ich od ławeczki.
4. Pamiętaj, żeby dłonie ze sztangielkami były tak ustawione, aby kciuki były do siebie równoległe.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i wolno unieś hantelki w górę. Przedramiona trzymaj prosto. Uwaga! Zwróć uwagę, aby w łokciach nie było przeprostu. intensywnie dopnij mięśnie piersiowe.
2. Przytrzymaj hantelki przez kilka sekund i zacznij na wydechu opuszczać je do pozycji początkowej.
3. Powtórz ćwiczenie.



PODCIĄGANIE SZTANGIELKI W OPADZIE NA ŁAWECZCE

Informacje



Jest to popularne ćwiczenie na rozwinięcie mięśni pleców: mięśnia najszerzego grzbietu, tylną część mięśnia naramiennego, mięśnia równoległobocznego, mięśni zginaczy ramion.

Akcesorium do ćwiczeń - obciążenie (hantla) + ławeczka do ćwiczeń wypoziomowana.

Pozycja początkowa

1. Przykłęknij jednym kolaniem na ławeczce wzdłuż niej.
2. Oprzyj dłoń z tej samej strony o ławeczkę, w drugiej trzymając hantelkę. Zablokuj grzbiet, unieś głowę, kierując wzrok przed siebie.



Ruch

1. Weź wdech i podciągnij hantelkę najwyżej jak możesz. Wykonując ruch trzymaj ramię przy tułowiu a łokieć mocno odwieść do tyłu.
2. Na koniec wykonywanego ruchu wykonaj wydech. Opuść ramię do pozycji początkowej.



UGINANIE HANTLI NA BICEPS W PODPORZE O KOLANO

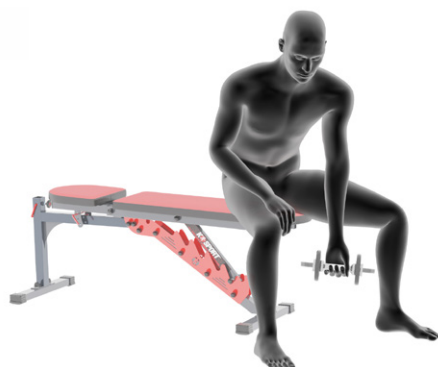
Informacje



Są to najlepsze ćwiczenia dla bicepsów. Podczas tego ćwiczenia nie używasz innych partii ciała. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantla) + ławeczka do ćwiczeń wypoziomowana**.

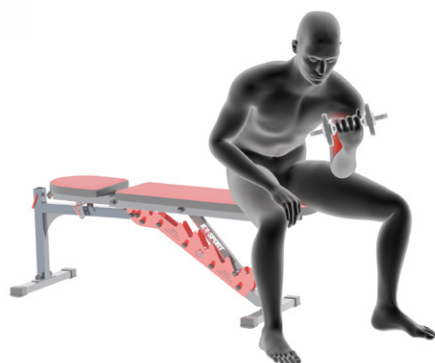
Pozycja początkowa

1. Usiądź wygodnie na ławeczce i rozstaw lekko nogi. Później pochyl się w przód i „zablokuj” łokieć z obciążeniem w postaci hantelki opierając go po wewnętrznej stronie uda.



Ruch

1. Później całkowicie wyprostuj ramię i zegnij je w łokciu.
2. W momencie kiedy biceps jest w pełni napięty „zamroź” ruch na kilka sekund. Nie zginać nadgarstka w tej pozycji.
3. Opuść hantlę do wyprostowanego ramienia.



EXPERT RADZI:

To ćwiczenie możesz wykonywać pod koniec treningu, nie jest kontuzjogenne i pozwala odpocząć reszcie ciała.

PRZYSIADY BUŁGARSKIE ZE SZTANGĄ JEDNONÓŻ

Informacje



Jest to popularne ćwiczenie na rozwinięcie mięśni pośladków, oraz mięśnia czworogłowego. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (sztanga) + ławeczka do ćwiczeń wypoziomowana.**

Pozycja początkowa

1. Chwyc w pozycji nachwytu sztangę i oprzyj ją w poprzek górnej części pleców.
2. Wysuń jedną, dowolną nogę za siebie i lekko ugnij ją w kolanie i oprzyj ją o ławeczkę.



Ruch

1. Opuść biodra w tył i w dół. Ugnij kolano od przodu. Przejdź do przysiadu na tej ugiętej nodze. Opuść biodra do momentu, kiedy udo będzie w pozycji równoległej do podłogi. Utrzymaj równowagę.
2. Odepchnij się od podłoża do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie to możesz wykonywać z dwiema hantelkami dla lepszej równowagi ciała.



ROZPIĘTKI Z HANTLAMI NA ŁAWCE DODATNIEJ

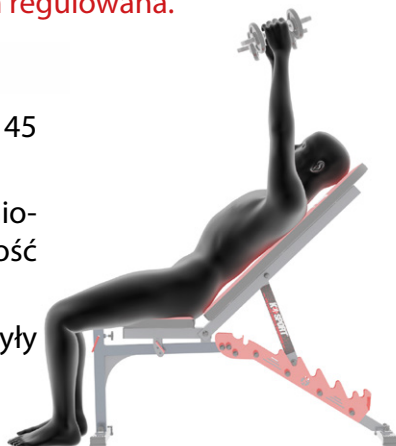
Informacje



Ćwiczenie na rozwinięcie mięśnia piersiowego, większego, naramiennego, kruczo-ramiennego. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantle) + ławeczka do ćwiczeń regulowana.**

Pozycja początkowa

1. Połóż się na ławeczce ustawionej na 45 - 60 stopni.
2. Unieś hantelki w górę tak, aby ramiona były proste rozstawione na szerokość barków.
3. Obróć dłonie tak, żeby palce były równoległe do siebie.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i wolnym ruchem rozłóż ramiona na boki, do momentu, kiedy poczujesz silne rozciąganie w obrębie klatki piersiowej.
2. Wykonując powolny wydech - unieś hantelki z do pozycji początkowej. Napnij mocno klatkę piersiową.
3. Powtórz ćwiczenie, uważaj na przeplesty w łokciach. Zwróć uwagę na tempo ćwiczeń - wykonuj opuszczanie ramion 2x wolniej niż unoszenie.



PRZENOSZENIE SZTANGIELKI ZZA GŁOWY, LEŻĄC

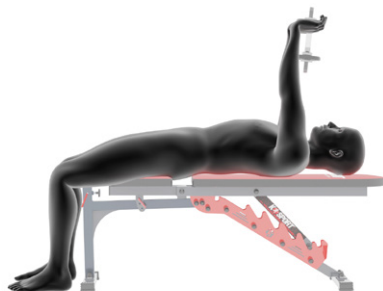
Informacje



Jest to dobre ćwiczenie na rozwinięcie mięśni piersiowych, mięśnia zębatego przedniego, trójąłowego ramienia, naramiennego przedniego. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantla) + ławeczka do ćwiczeń.**

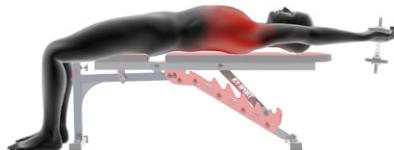
Pozycja początkowa

1. Połóż się na wypoziomowanej ławeczce.
2. Stopy rozstaw na szerokość bioder i mocno zaprzyj się nimi o podłoże.
3. Unieś ramiona prostopadłe do podłogi.
4. Trzymaj jedną hantelkę obydwoma rękami obejmując uchwyt kciukiem i palcem wskazującym, tak, aby ciężarek spoczywał na wewnętrznej stronie dłoni.



Ruch

1. Weź głębszy wdech i wolno opuść sztangę za głowę, do momentu kiedy poczujesz silne rozciąganie w mięśniach klatki piersiowej.
 2. Powoli wydychając powietrze powrót do pozycji początkowej na wysokość mostka.
 3. Powtórz ćwiczenie.
- Pamiętaj! Ćwicząc - mięśnie brzucha powinny być napięte, nie wykonuj go zbyt szybko.



ARNOLD PRESS (ARNOLDKI)

Informacje

LEVEL 

Wyciskanie hantelek nad głową z ich rotacją angażuje mięsień naramienny przedni, piersiowy większy - w części obojczykowej, oraz mięsień czworoboczny, trójąłowy ramienia, zębaty przedni. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantle) + ławeczka do ćwiczeń wypoziomowana**.

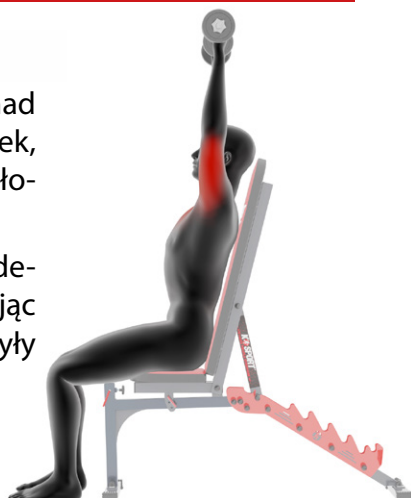
Pozycja początkowa

1. Usiądź na ławeczce z ustawionym oparciem w pozycji 60-90 stopni. Dociśnij kręgosłup do oparcia. Wciśnij mocno stopy w podłoże.
2. Hantelki trzymaj przed sobą na wysokości obojczyków. Palce zwróć do klatki piersiowej tak, aby kciuki skierowane były na zewnątrz.
3. Ramiona trzymaj blisko tułowia.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i unieś hantle nad głowę, jednocześnie odkręć nadgarstek, tak, żeby palce skierowane były nad głowę. Odetchnij.
2. Dopnij mięśnie naramienne i z wydechem opuść wolno hantel odwracając nadgarstki, aby kciuki skierowane były na zewnątrz klatki piersiowej.



PROSTOWANIE RAMIENIA W OPADZIE TUŁOWIA NA ŁAWECZCE

Informacje



Jest to dobre ćwiczenie na rozwinięcie mięśnia trójgłowego ramienia. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (hantla) + ławeczka do ćwiczeń wypoziomowana**.

Pozycja początkowa

1. Przykłęknij jedną nogą na ławeczce i chwyć hantle. Pochyl się w przód, tak, aby utworzyć kąt prosty w linii ciała.
2. Trzymaj łokcie blisko tułowia wysoko, aby ramię było równoległe do podłoża.



Ruch

1. Ramiona nie powinny zmieniać pozycji początkowej, zginaj rękę w stawie łokciowym i unosz hantlę za siebie. Weź wdech i napnij przy tym ruchu triceps.
2. Powrót do pozycji początkowej i wykonaj wdech.
3. Wykonaj powtórzenie. Ćwiczenie to możesz wykonać z 2 hantlami bez ławeczki.



WYPROST NÓG NA MASZYNIE (PRASIE DO NÓG)

Informacje



Dokupując prasę do nóg do naszej ławeczki można wykonywać ćwiczenia izolowane dla nóg. Jest to dobre ćwiczenie na rozwinięcie mięśnia czworogłowego.

Akcesorium do ćwiczeń - **ławeczka do ćwiczeń + prasa do nóg + obciążenie prasy.**

Pozycja początkowa

1. Przygotuj obciążenie prasy. Usiądź wygodnie na ławeczce i oprzyj się plecami o oparcie ustawione pod wygodnym kątem.
2. Zaklinuj nogi pod dolnym wałkiem prasy.



Ruch

1. Unieś nogi tak, aby tworzyły jedną linię. Unikaj jednak przeprostów w stawach kolanowych.
2. Przytrzymaj prasę i wolno opuść. Podnoś prasę szybciej i wolno opuszczaj ciężar.



ZGINANIE NÓG NA MASZYNIE (NA PRASIE)

Informacje

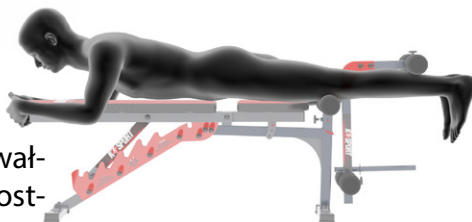
LEVEL 

Jest to kolejne ćwiczenie na nogi wykonywane na ławeczce z prasą, tylko angażuje inne partie mięśni: przede wszystkim m. półścięgnisty, dwugłowy uda i półbłoniasty. Dodatkowo mięsień podkolanowy i brzuchaty.

Akcesorium do ćwiczeń - **ławeczka do ćwiczeń + prasa do nóg + obciążenie prasy.**

Pozycja początkowa

1. Połóż się na ławce wygodnie na brzuchu.
2. Wyprostuj nogi i umieść je pod wałkami prasy, tak aby wpasowały się kostkami.



Ruch

1. Z wydechem zegnij nogi w kolanach przyciągając wałek jak najdalej pozwalając ugięcie nóg pod uda.
2. Tułów utrzymuj nieruchomo, maksymalnie napinając mięśnie nóg.
3. Odetchnij powoli i wróć do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie.



UGINANIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ NA ŁAWCE ZE SKOSEM DODATNIM

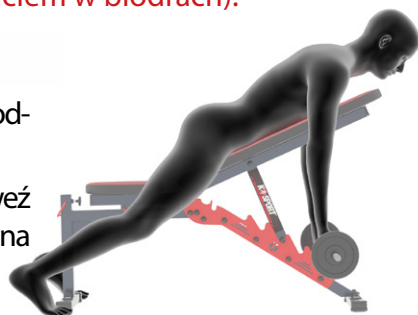
Informacje



Jest to ćwiczenie na biceps. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie + ławeczka do ćwiczeń** (alternatywa ćwiczenia bez ławeczki z pochyleniem do przodu w dół ze zgięciem w biodrach).

Pozycja początkowa

1. Ustaw ławeczkę do ćwiczeń pod wygodnym dla Ciebie kątem dodatnim.
2. Usiądź okrakiem na ławeczce. Siadając weź do rąk sztangę. Oprzyj klatkę piersiową na oparciu ławki.



Ruch

1. Weź głębszy wdech i płynnym ruchem zegnij ręce w łokciach
2. Przy maksymalnym zgięciu przytrzymaj ciężar przez chwilę.
3. Z wydechem, kontrolowanym ruchem opuść sztangę.



EXPERT RADZI:

Pamiętaj, żeby maksymalnie skupić się na bicepsie, reszta ciała zostaje nieruchoma, pracujesz tylko w łokciach napinając bicepsy. Ćwiczenie to powoduje maksymalne ukrwienie bicepsa - polecam wykonywać je na zakończenie treningu.

REVERSE FLYS

Informacje

LEVEL 

Jest to ćwiczenie na barki. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie + ławeczka do ćwiczeń** (alternatywa ćwiczenia bez ławeczki z pochyleniem do przodu w dół ze zgięciem w biodrach).

Pozycja początkowa

1. Ustaw ławeczkę do ćwiczeń pod wygodnym dla Ciebie kątem dodatnim.
2. Usiądź okrakiem na ławeczce. Siadając, weź do rąk hantle lub butelki z wodą. Oprzyj klatkę piersiową na oparciu ławki.



Ruch

1. Weź głębszy wdech i płynnym ruchem wznies hantle w bok.
2. Skup się na tym, żeby ręce w szczytowej pozycji znajdowały się prostopadle do linii tułowia. W najwyższym punkcie spróbuj zatrzymać na chwilę ruch, pamiętaj, żeby w tym miejscu nie łączyć ze sobą łopatek.
3. Z wydechem, kontrolowanym ruchem opuść hantle.





SUWNICA SMITHA



Sprzęt treningowy / ćwiczenia

SUWNICA SMITHA KSSL022

IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA MIĘŚNI UDA
- WYCISKANIE CIĘŻARÓW Z ASEKURACJĄ

OPTYMALNA KONTROLA RUCHU

DODATKOWE ASEKURACJE

STABILNA KONSTRUKCJA

Najczęściej wykonywane ćwiczenia z użyciem suwnicy Smitha to wyciskanie sztangi na ławeczce

w pozycji poziomej lub skośnej (klatka piersiowa, tricepsy), wyciskanie nad głową w pozycji siedzącej (barki) czy przysiady (mięśnie nóg i pośladki). To oczywiście zaledwie kilka możliwości. Możesz wykonywać shrugsy (górna partia mięśni grzbietu) czy hip thrusty (mięśnie pośladkowe).



JEDNORAMIENNA PRASA NA RAMIĘ

Informacje



Ćwiczenie to działa na mięśnie ramion i tricepsów. Wykonuje się je na jedną i drugą stronę. Akcesorium do ćwiczeń - **suwnica smitha, ławeczka treningowa, obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Usiądź na pionowej ławce po jednej stronie. Chwyć gryf sztangi jedną ręką jakbyś miał zrobić tradycyjną prasę na ramię.



Ruch

1. Unieś ciężar jedną ręką w górę i opuść. Powinno to trwać 3-8 sekund.
2. Powtórz podniesienie ciężaru.



EXPERT RADZI:

To ćwiczenie możesz wykonywać na różne sposoby, siedząc na ławeczce, bądź stojąc bokiem albo równolegle do gryfu. Pamiętaj o odpowiednim dobraniu obciążenia, najpierw spróbuj mniejszy ciężar. W przypadku tego ćwiczenia ważna jest ilość powtórzeń i systematyczność ćwiczeń.

Informacje



Jest to prawdopodobnie najlepsze ćwiczenie na jędrne pośladki i stosunkowo proste w realizacji! Poniżej przedstawiamy jedną z możliwych wersji ćwiczenia. Można też wykonywać to ćwiczenie na macie w postawie klęku podpartego, jednak bez obciążenia mięsień pośladkowy wolniej się rozbudowuje. Akcesorium do ćwiczeń - **suwница smitha, obciążenie**.

Pozycja początkowa

1. Klęknij na podłodze tyłem do suwnicy. Lewą nogę podnieś w tył, jakbyś chciał „kopnąć” sztangę.
2. Gdy noga spotka się ze sztangą, weź wdech.



Ruch

1. Unieś energicznie ciężar stopą, aż do momentu maksymalnego napięcia mięśnia pośladkowego. Całe ćwiczenie powinno trwać 3-8 sekund.
2. Opuść ciężar powoli aż do powrotu do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie.



WYCISKANIE SZTANGI NA SUWNICY SMITHA

Informacje



Jednym z flagowych ćwiczeń, które wykonać można na suwnicy smitha, jest oczywiście wyciskanie sztangi na ławeczce. Sprzęt ten pozwala nam w każdej chwili przerwać ćwiczenie i kontynuować je z tego samego miejsca, dzięki specjalnym hakom do odwieszania ciężaru. Ćwiczenie działa na mięśnie klatki piersiowej, triceps, mięśnie ramienne oraz w mniejszym zakresie na mięśnie brzucha. Akcesorium do ćwiczeń - **suwnica smitha, ławeczka treningowa, obciążenie.**

Pozycja początkowa

1. Ustaw ławeczkę pod prasą w pozycji poziomej. Połóż się na oparciu twarzą skierowaną ku górze. Sztangę powinna znajdować się nad linią sutków.
2. Chwyć sztangę nachwytem nieco szerzej, niż na odległość ramion i napnij mięśnie klatki piersiowej oraz brzucha.



Ruch

1. Unieś ciężar do góry i odblokuj go z haków.

2. Opuść wolno sztangę ku dołowi, aż do momentu maksymalnego rozciągnięcia się mięśnia klatki piersiowej lub kontaktu sztangi z torsem (aby uniknąć kontuzji, niech będzie to około 2 cm przed samą klatką).

3. Mocno wypchnij sztangę ku górze, aż do powrotu do pozycji początkowej.

Wykonaj kilka powtórzeń.

Jeśli w którymś momencie nie będziesz mógł dalej kontynuować ćwiczenia, po prostu odłóż sztangę na jeden z haków.



EXPERT RADZI:

Maszyna Smitha jest dla osób, które chcą ćwiczyć bez asekuracji drugiej osoby i zwiększać obciążenie wyjściowe.

Jej dodatkowym atutem jest możliwość modelowania całej sylwetki. Przez różnorodność ćwiczeń, możesz pracować na różnych partiach ciała.



WIELOFUNKCYJNA KLATKA 
DO ĆWICZEŃ

Sprzęt treningowy / ćwiczenia

KLATKA RACK KSSL025 Z ASEKURACJĄ

IDEALNE DO:

- ĆWICZENIA BEZ ASEKURACJI
- ĆWICZENIA MIĘŚNI UD
- PODCIĄGANIA NA DRAŻKU



DRAŻEK
DO ĆWICZEŃ

ASEKURACJA

STABILNA
KONSTRUKCJA

Wyszukaj więcej ćwiczeń:
*przysiady ze sztangą na barkach, hack-przysiady, wspięcia
na palce w staniu, wyciskanie sztangi zza głowy, wyciska-
nie sztangi przed głową.*

PRZYSIADY SUMO

Informacje



Jest to dobre ćwiczenie na rozwinięcie mięśni wewnętrznej strony ud i pośladków. Jeśli do tej pory trenowałeś tylko normalne przysiad, ten wariant będzie wydawał się bardzo męczący, ponieważ jest to sekwencja ruchów, do których twoje ciało nie jest przyzwyczajone. Przysiad sumo wykonujemy ze sztangą. W stosunku do klasycznego przysiadu dużą różnicą dla przysiadów sumo jest ułożenie stóp i nóg. Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie (sztanga), klatka rack- asekuracja**

Pozycja początkowa

1. To pozycja stojąca w klatce rack.
2. Nogi ustawiasz szerzej niż na szerokość bioder. Stopy skieruj minimalnie na zewnątrz.
3. Kettlebell trzymaj w dłoniach przed klatką piersiową, jeśli wykonujesz ćwiczenie ze sztangą, to trzymaj ją na barkach, za głową



Ruch

1. Utrzymuj prawidłową pozycję, weź wdech, rozpocznij przysiad. Równocześnie zegnij kolana i biodra.
2. Do momentu zetknięcia pośladków z ławką wolno wykonuj przysiad.
3. Wykonując wydech, przejdź do pozycji wyjściowej. Uważaj, żeby nie wykonywać przeprostu w stawach kolanowych.



Informacje

LEVEL 

Podczas wykonywania tego ćwiczenia angażujesz mięsień czworogłowy uda, pośladkowy, prosty brzucha.

Akcesorium do ćwiczeń - **obciążenie**

(kettlebell, sztanga), klatka rack lub pudło, krzesło,

Pozycja początkowa

1. To pozycja stojąca przed podwyższeniem np. ławką, krzesłem lub poprzeczką w klatce rack.
2. Nogi ustawiasz szerzej niż na szerokość bioder. Stopy skieruj minimalnie na zewnątrz.
3. Kettlebell lub inne obciążenie trzymaj w dłoniach przed klatką piersiową.



Ruch

1. Utrzymuj prawidłową pozycję, weź wdech, rozpocznij przysiad. Równocześnie zegnij kolana i biodra.
2. Do momentu zetknięcia pośladków z ławką wolno wykonuj przysiad.
3. Wykonując wydech, przejdź do pozycji wyjściowej. Uważaj, żeby nie wykonywać przeprostu w stawach kolanowych.





STREET WORKOUT



Sprzęt treningowy / ćwiczenia





KALISTENIKA

Mało kto wie, ale kalistenika to aktywność fizyczna oparta na ćwiczeniach, w których przede wszystkim wykorzystuje się własną masę ciała. Ma ona pozytywny wpływ na nasz układ krwionośny, kształtuje zwinność, koordynację równowagę.



Trenuj najbardziej "naturalnie"

**DRAŻEK ZEWNĘTRZNY
KSOZ003**

IDEALNE DO:

- ĆWICZEŃ NA WOLNYM POWIETRZU

Drażek z dodatkowymi poręczami to idealny sprzęt do ćwiczeń na dworze. Z jego pomocą przeprowadzisz rozbudowany trening kulturystyczny czy gimnastyczny.

OPTYMALNA
PRZESTRZEŃ
DLA TRENINGU



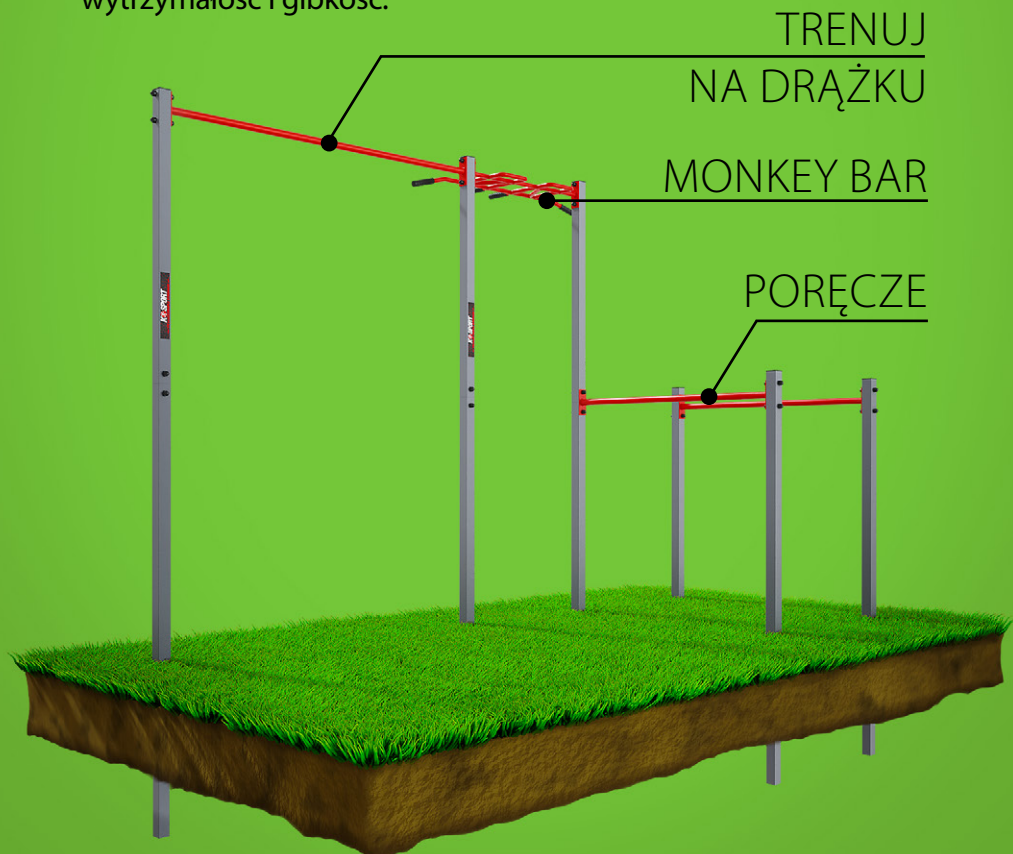
STABILNA
KONSTRUKCJA

DRAŻEK ZEWNĘTRZNY KSOZ005

IDEALNE DO:

- STREET WORKOUT'U
- PODCIĄGANIE

To wielofunkcyjny sprzęt do ćwiczeń na dworze. Dzięki temu urządzeniu stworzysz swój własny Street Workout Park. Z jego pomocą przeprowadzisz rozbudowany trening kulturystyczny czy gimnastyczny. Wzmocnisz wiele grup mięśniowych, poprawisz wytrzymałość i gibkość.



PODCIĄGANIE

Informacje



Jest to jedno z najlepszych ćwiczeń na własnej masie do wzmocnienia górnej partii ciała. Jest to ruch uaktywniający dla wielu stawów.

Możemy wykonać je na dwa sposoby: podchwytu i nachwytu. Podchwyt angażuje mięśnie bicepsów i najszerze grzbietu. Nachwyt za to angażuje bardziej mięśnie obręczy barkowej oraz mięśnie najszerze grzbietu.

Akcesorium do ćwiczeń - **stabilny drążek**.

Zacznij od ćwiczeń wprowadzających w lepsze wykonanie podciągania np. „ruchy negatywne”. Podłóż pod nogi jakiś element i wyskakuj brodą tuż nad drążek, później wolno (3-5 sekund) opuszczaj ciało.

Pozycja początkowa

1. Utrzymuj głowę wzdłuż osi ciała. Wyprostuj ręce. Dla lepszej równowagi możesz podwinąć nogi w kolana.



EXPERT RADZI:

Przed wykonaniem ćwiczeń na drążku rozgrzej mięśnie obręczy barkowej. Zwróć uwagę, czy poręcze są suche i stabilne, aby uniknąć kontuzji.

Ruch

1. Jednym płynnym ruchem wykonaj podciągnięcie ciała. Podczas podciągania utrzymuj stabilną pozycję ciała, nie szarp się. Staraj się prowadzić ciało jak najbliżej poręczy. Pełne podciągnięcie to cały zakres ruchu z pełnego zwisu do momentu, kiedy broda jest na wysokości drążka.

2. Wracamy do pozycji wyjściowej- opuszczamy się aż do wyprostowania rąk.



Dla zaawansowanych

Jeśli wykonujesz już 10-15 podciągnięć, to możesz zacząć pracować nad wydłużeniem zakresu ruchu. Podczas podciągania nie ograniczaj się do wyciągnięcia brody nad drążek, ale staraj się dotknąć klatką drążka.

Drugim sposobem może być dołożenie ciężaru – przez ściśnięcie ciężaru nogami, czy przez podwieszenie odpowiedniego kettle. Możesz też dołożyć tempo (3-5 sekund opuszczania).



Wyszukaj więcej ćwiczeń:

kippling bar muscle-up (wspieranie ciągiem na drążku), aktywny zwis, podciąganie z asekuracją, unoszenie zgiętych nóg w zwisie, nożyce, przekładanie nóg na boki.

TOES TO BAR

Informacje

LEVEL 

Toes to bar, czyli unoszenie nóg w górę, do drążka. Przy kontrolowanym ruchu to ćwiczenie działa na mięśnie brzucha, mięśnie barków oraz ud.

Akcesorium do ćwiczeń - **stabilny drążek**.

Pozycja początkowa

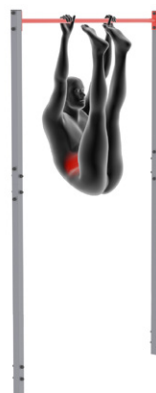
1. Chwyć drążek nad sobą rękami nieco szerzej niż na odległość ramion.



Ruch

1. Delikatnie wychyl klatkę piersiową w przód i cofnij ją do tyłu. Jednocześnie unieś nogi przed sobą aż dotkniesz drążek czubkami stóp.

2. Kontroluj swoje ruchy, opuść nogi i powtórz ćwiczenie.



EXPERT RADZI:

Na początku, może brakować Ci zakresu ruchu. To ćwiczenie nie jest łatwe, nie musisz od razu dotykać nogami drążka. Na początku możesz zacząć od wariantu z podciągnięciem kolan do łokci.

POMPKI NA PORĘCZACH (DIPY, POMPKI SZWEDZKIE)

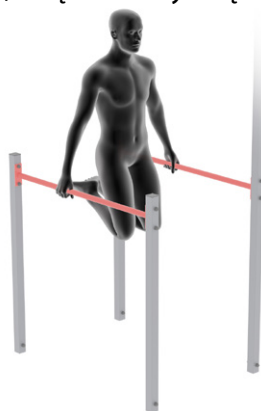
Informacje



Dipy to ćwiczenia na rozwój masy mięśnia trójąłowego ramienia (tricepsa), mięśni naramiennych przednich, oraz klatki piersiowej tj. mięśnia piersiowego mniejszego i większego, podobojczykowego oraz zębatego przedniego. Wzmacniają też: mięsień najszerzy grzbietu, czworoboczny, zginacze nadgarstka, mięsień obły większy. Akcesorium do ćwiczeń - **stabilny drążek**.

Pozycja początkowa

1. Chwyć drążki czterema palcami skierowanymi na zewnątrz. Podciągnij nogi, aby nie dotykały ziemi. Ręce trzymaj jak najbliżej tułowia. Pamiętaj o wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych. Wykonaj wydech.



Ruch

1. Weź głęboki wdech i opuść tułów aż do momentu, kiedy poczujesz napięcie w stawach obręczy barkowej – uważaj, żeby nie opuszczać tułowia za nisko, ponieważ możesz uszkodzić staw barkowy. Nie zapominaj o trzymaniu łokci blisko ciała.

2. Powtórz ćwiczenie. Pamiętaj - nie ryzykuj kontuzji, jeśli czujesz duże zmęczenie. Możliwe, że za pierwszym razem nie wykonasz poprawnie zbyt wielu powtórzeń.





Podziękowanie

Stale poszerzamy i ulepszamy nasz eBook. Jeśli więc masz jakieś pytania lub uwagi, skontaktuj się z nami pod adresem: biuro@k-sport.com.pl

Mamy nadzieję, że mogliśmy zainspirować Cię naszymi ćwiczeniami i urozmaicić Twój trening. Nasz E-Book zawiera tylko wybrane z naszych urządzeń. Odkryj wiele więcej w naszym sklepie internetowym: www.k-sport.com.pl

K-SPORT POLSKA zastrzega sobie prawo do wszelkich zmian produktów (pod względem kompozycji, kolorystyki, konstrukcji itd.), wprowadzania i wycofywania produktów do/z oferty. Przedstawione zdjęcia i wizualizacje mogą się różnić od rzeczywistych produktów. Niniejsza publikacja ma charakter ogólnoinformacyjny i nie jest ofertą w rozumieniu prawa handlowego.

„ĆWICZENIA FITNESS Ze sprzętem K-SPORT” - wydanie 2021. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zdjęcia i wizualizacje: K-SPORT POLSKA, Pixabay, Adobe Stock.



KSPORT

== WE MAKE PEOPLE STRONGER ==

K-SPORT Polska
Rzepiennik Biskupi 214
Rzepiennik Strzyżewski 33-163