

**C6****Ćwiczenia KG - kończyny górne**
Podciąganie - wersja z podchwycem**Opis ćwiczenia:**

1. Ustaw się przodem do bocznej poręczy ławki.
2. Złap poziomą poprzeczkę podchwycem i wykonaj przysiad tak, by ramiona były wyprostowane.
3. Wykonaj podciągnięcie do momentu, aż broda znajdzie się nad poprzeczką.
4. Następnie wykonaj przysiad prostując ramiona.

Zwróć uwagę:

Staraj się możliwie w jak najmniejszym stopniu angażować nogi w czasie ćwiczenia.

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Mięśnie górnych partii pleców, mięśnie ramion, mięśnie nóg i brzucha.

Wariant ćwiczenia:

W celu zwiększenia poziomu trudności ćwiczenia spowolnij fazę prostowania ramion.

[PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE](#)WWW.FULFIT.PL