

## **Arnold Schwarzenegger o PODCIĄGANIU:**

### **PODCIĄGANIE Z SZEROKIM CHWYCIEM**

To podciąganie buduje mięśnie grzbietu i działa na wszystkie mięśnie obręczy barkowej. Wielu czołowych kulturystów za pomocą tego jednego ćwiczenia zbudowało wspaniałe plecy. Przede wszystkim rozwija ono górne i boczne części pleców. Rozciąga łopatki, co tym bardziej pozwala na rozrost mięśni grzbietu.

Złap szeroko rozstawionymi dłońmi za drążek i podciągaj się do momentu, aż Twoja broda znajdzie się nad drążkiem. Następnie opuść ciało powoli i pozwól, by w czasie ruchu w dół mięśnie porządnie się rozciągnęły.

### **PODCIĄGANIE NA DRAŻKU Z BLISKO UŁOŻONYMI DŁOŃMI**

Jest to chyba jedyne ćwiczenie, które pozwala na rozwinięcie bicepsów o imponujących rozmiarach, a nie wymaga użycia sprzętu sportowego.

Złap drążek – dłonie skierowane wierzchem w stronę ciała (nachwył) i ułożone w odległości ok. 30cm. od siebie. Zaczynając ruch od całkowicie wyprostowanych rąk, podciągaj się do momentu, aż broda znajdzie się nad drążkiem, a bicepsy będą całkowicie napięte. Następnie powoli się opuszczaj, aż do całkowitego wyprostowania rąk. Podciąganie jest bardzo trudnym ćwiczeniem, jeśli wykonywane jest właściwie, ale naprawdę zwiększy Twoje bicepsy o kilka centymetrów. Wykonuj pełny ruch do góry i w dół. Kiedy znajdziesz się na dole, rozciągaj się, a następnie podciągaj maksymalnie do góry.

-----

Tekst pochodzi z książki **Arnolda Schwarzenegger'a "Edukacja Kulturysty"**.

Dla chętnych – książka dostępna w księgarniach internetowych m.in. [www.merlin.pl](http://www.merlin.pl)

