

WYCISKANIE ODWAŻNIKA KETTLEBELL NAD GŁOWĘ W STANIU

Doskonałe ćwiczenie na wzmocnienie **obróczy barkowej**, a dzięki temu, że stoisz na jednej nodze, pracujesz nad **poczuciem równowagi i stabilizacją**.



Wykonaj
3 serie po
15 powtórzeń na
każdą nogę.



Porady:

- podczas trwania ćwiczenia staraj się utrzymać równowagę,
- użyj takiego ciężaru, przy którym jesteś w stanie kontrolować technikę,
- napnij mocno mięśnie brzucha i pośladków,
- jeśli nie masz odważnika kettlebell, możesz użyć dowolnego ciężarka.

Krok 1. Łokieć blisko ciała, nadgarstek dotyka klatki piersiowej, odważnik kettlebell spoczywa swobodnie na przedramieniu. Kolano przeciwległej nogi uniesione w górę. Mięśnie brzucha są napięte i stabilizują tułów.

Krok 2. Weź wdech i z wydechem wypchnij odważnik nad głowę do pełnego wyprostu w łokciu. W fazie końcowej ramię powinno znajdować się blisko ucha.

Modyfikacja: Gdy ćwiczenie okaże się za trudne, wykonaj je w staniu obunóż. Jeśli okaże się zbyt łatwe, zawsze możesz wykonać je z większym obciążeniem lub zamkniętymi oczami.