

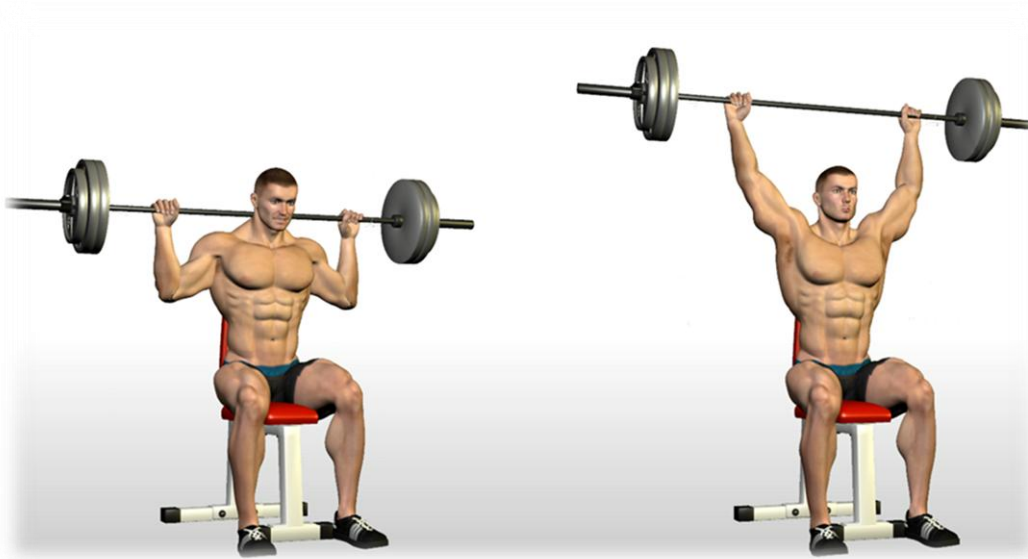
# Wzmacniamy barki

---

Silne barki przydadzą się każdemu, bez względu na to czy przygotowujesz się do Igrzysk Olimpijskich czy kontakt ze sportem masz tylko od czasu do czasu. Przy strzelaniu z łuku są to stawy i mięśnie najbardziej obciążone zatem warto znaleźć trochę czasu aby zadbać o ich wzmocnienie. Poniżej znajdziesz kilka podstawowych propozycji ćwiczeń.

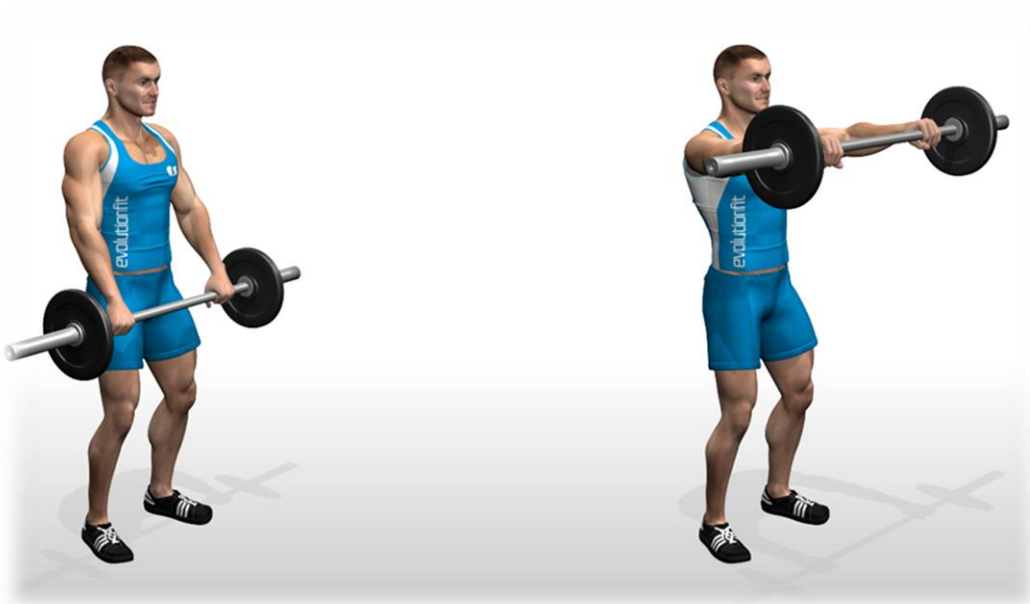
## 1. Wyciskanie sztangielek lub sztangi zza głowy siedząc lub stojąc

Sugerowana ilość : 5 serii po 12, 12, 10, 10, 8 powtórzeń.



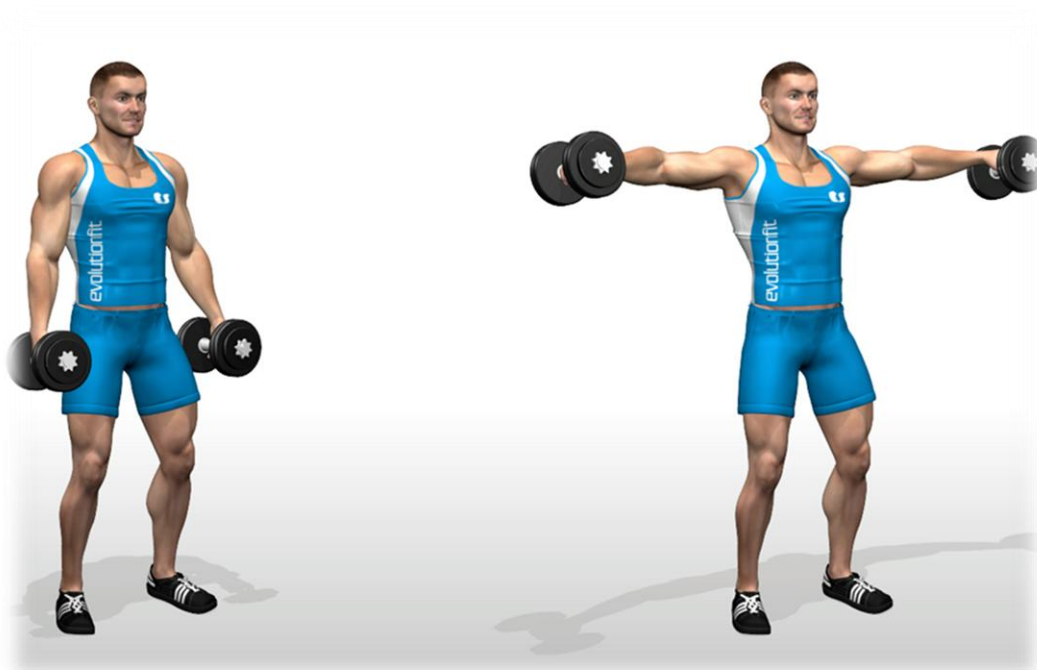
## 2. Unoszenie ramion w przód ze sztangą lub sztangielkami

Sugerowana ilość: 3 serie po 14 powtórzeń.

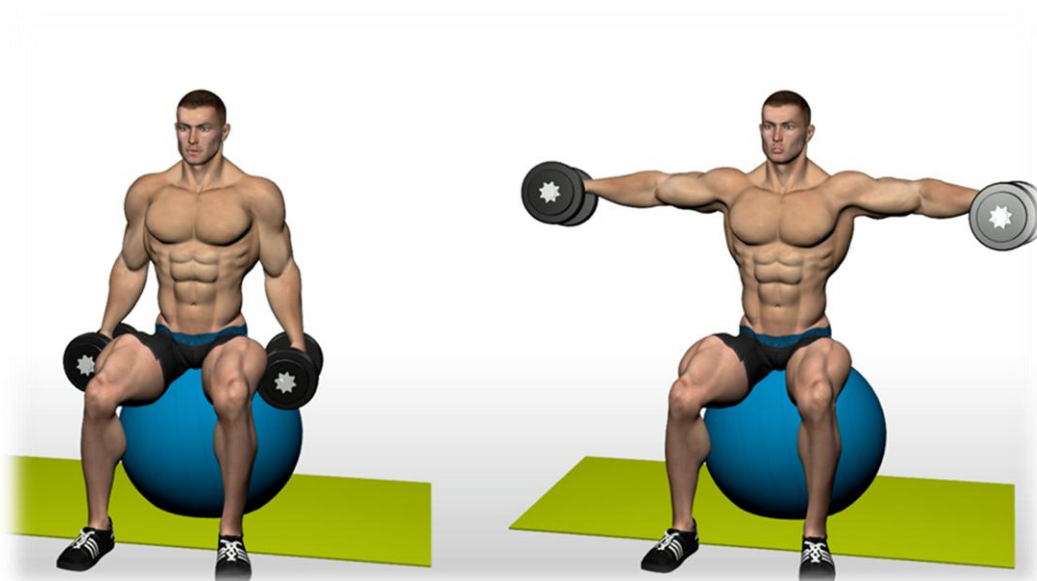


### 3. Unoszenie sztangielek bokiem w górę

Sugerowana ilość: 4 serie po 10-12 powtórzeń.



Aby jednocześnie wzmocnić mięśnie stabilizujące nasze ciało można wykonać to ćwiczenie siedząc na dmuchanej piłce do ćwiczeń.

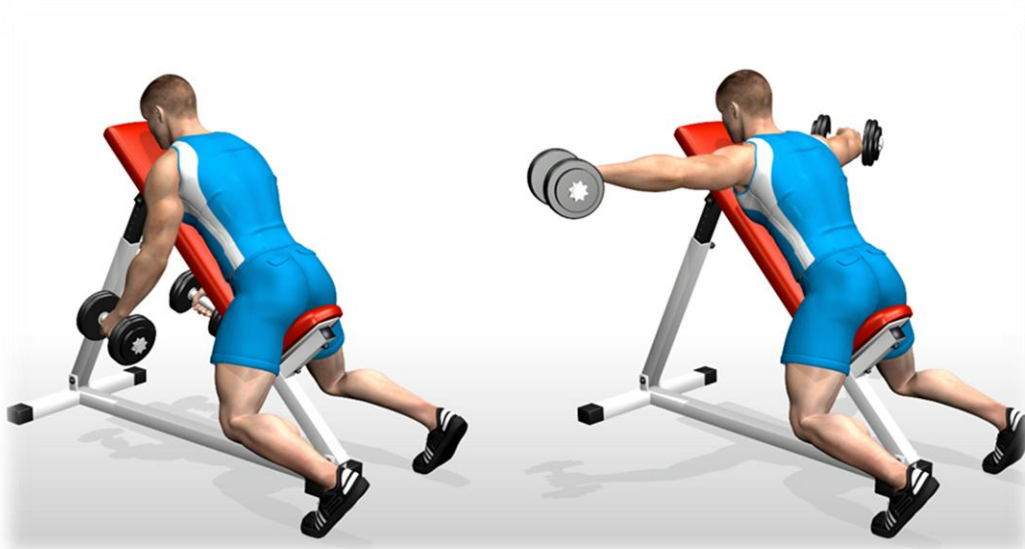


#### 4. Unoszenie sztangielek w opadzie tułowia

Sugerowana ilość: 4 serie po 12 powtórzeń.



Aby mniej obciążać kręgosłup podczas wykonywania tego ćwiczenia możemy użyć ławki jako podpory.

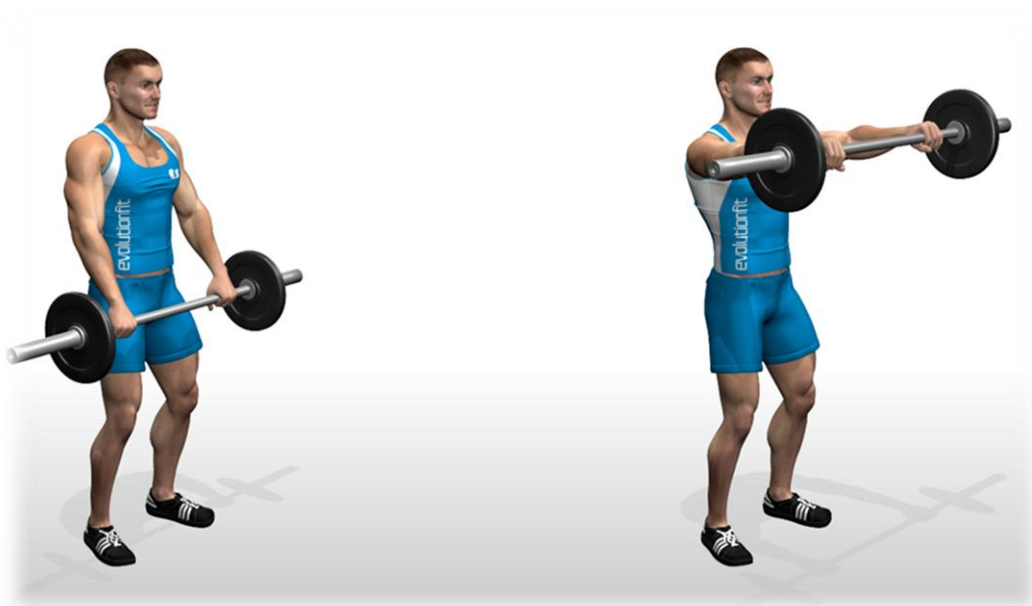


#### 5. Podciąganie sztangi lub sztangielek wzdłuż tułowia stojąc

Sugerowana ilość: 4 serie po 10-12 powtórzeń.

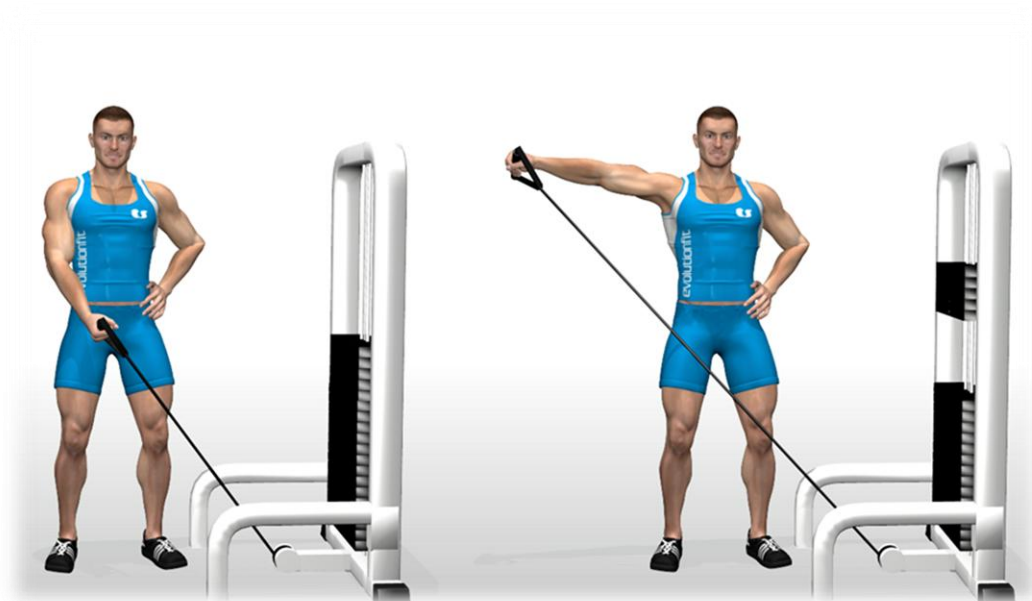
## 6. Unoszenie ramion w przód ze sztangą lub sztangielkami

Sugerowana ilość: 3 serie po 14 powtórzeń.



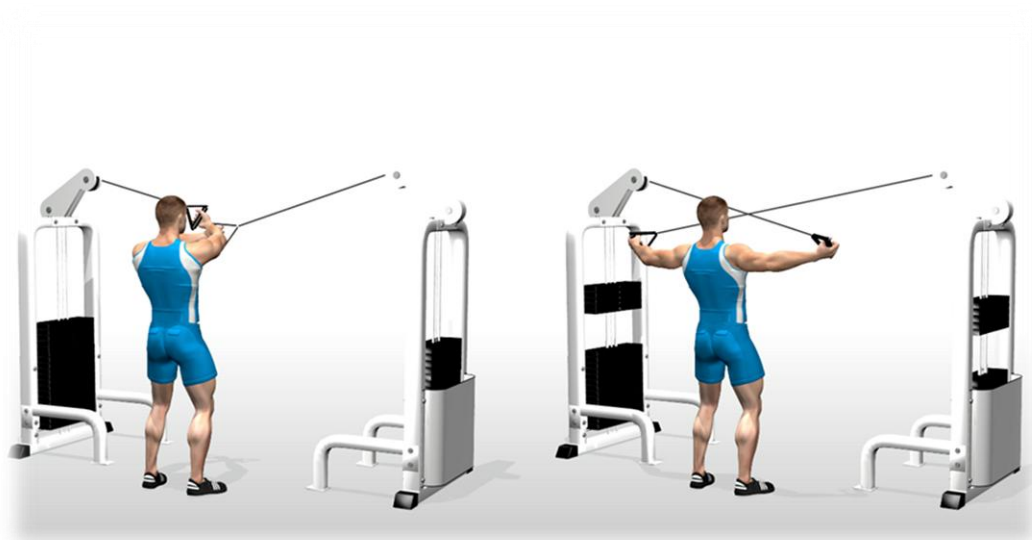
## 7. Odwodzenie ramienia bokiem przy użyciu wyciągu lub gumy do ćwiczeń

Sugerowana ilość: 4 serie po 10-14 powtórzeń.



## 8. Krzyżowe odwodzenie ramion na maszynie lub przy użyciu gum treningowych

Sugerowana ilość: 4 serie po 12-14 powtórzeń.



## 9. Podciąganie na drążku nachwytem

Sugerowana ilość: 3 serie z maksymalną liczbą prób (jeśli więcej jak 12 przywieś sobie obciążenie)

## 10. Unoszenie barków trzymając w rękach obciążenie

Sugerowana ilość: 4 serie po 12 uniesień.



**UWAGA!**

Łucznicy narażeni są na przeciążenia obręczy barkowej ze względu na jej duże zaangażowanie w procesie strzelania. Staraj się wykonywać ćwiczenia siłowe ukierunkowane na te grupy mięśniowe w dni, kiedy nie bierzesz łuku do ręki lub po prostu nie bezpośrednio przed czy po treningu. Aby mięśnie prawidłowo się rozwijały potrzebny jest czas na regenerację. Ponadto zawsze pamiętaj o rozgrzewce oraz rozciąganiu!