

MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE

Wzmocnij mięśnie **pośladkowe** oraz **dwugłowe uda**



Wykonaj
3 serie po 15
powtórzeń
na każdą
nogę.

MARTWY CIĄG

to jedno z ćwiczeń, które doskonale **angażuje do pracy mięśnie pośladkowe** oraz **dwugłowe uda**.

Odmiana na jednej nodze jest wyjątkowo wartościowa dla każdego biegacza, gdyż dodatkowo **poprawia równowagę** i stabilizację, a także pomaga w **diagnozowaniu asymetrii w ruchu**.

Krok 1: Pozycja wyjściowa – stań prosto, napnij mięśnie brzucha, podnieś jedną nogę z podłoża, wewnątrz dłoni skieruj w stronę ud.

Krok 2: Zrób wdech i z wydechem powoli pochylaj tułów do przodu, jednocześnie unosząc nogę w tył i utrzymując lekkie ugięcie nogi podpierającej. Opuszczaj tułów do momentu, gdy twoje plecy i wolna noga znajdują się równoległe do podłoża. Zatrzymaj się i wykonaj ruch odwrotny, powracając do pozycji wyjściowej.

Modyfikacja:

W wersji zaawansowanej wykonaj ćwiczenie trzymając w dłoniach hantle lub kettle.

Porady:

- Pamiętaj o stabilizowaniu sylwetki poprzez napięcie mięśni brzucha i pośladków.
- Trzymaj miednicę cały czas w jednej pozycji, prostopadle do podłoża, nie pozwól, aby się skręcała.
- Zachowuj naturalne krzywizny kręgosłupa. Nie zaokrąglaj pleców i nie pogłębiaj lordozy lędźwiowej.
- Noga podpierająca jest cały czas lekko zgięta w kolanie.
- Podczas ćwiczenia utrzymuj ciężar ciała na całej stopie.

Magdalena Jaskółka i Piotr Tartanus – trenerzy założyciele Power Training – kompleksowego systemu przygotowującego biegaczy amatorów do startu w biegach z przeszkodami. Wielokrotni uczestnicy biegów ekstremalnych, zdobywcy tytułu Weterana Runmageddonu.