



# Nowy Wymiar Sportu

**Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.**



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

## Mocne ramiona: Program treningowy na większe obwody bicepsów i tricepsów

Imponujących rozmiarów ramiona to nie tylko sygnał wysłany światu, że jesteś w świetnej formie. Silne bicepsy i tricepsy pomogą Ci pobić rekordy w podciąganiu na drążku i wyciskaniu sztangi, a także okażą się niezłym wsparciem w ringu czy podczas gry jeden na jeden pod koszem.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Początkujący, średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 1-2 treningi

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, guma oporowa

**Rodzaj treningu:** Trening izolowany

**Długość treningu:** 45 minut

**Link do programu:** [kliknij po szczegóły](#)

## Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Zginanie przedramion ze sztangą podchwytem	4	8	1-0-1-0	Brak
1B. Zginanie przedramion ze sztangą podchwytem metodą 21 powtórzeń	4	21	1-0-1-0	Brak
1C. Pompka tricepsowa	4	20	1-0-1-0	90 sekund
2A. Prostowanie przedramion ze sztangą w leżeniu na ławce (skullcrusher do wysokości nosa)	4	15	1-0-1-0	Brak
2B. Prostowanie przedramion ze sztangą w leżeniu na ławce (skullcrusher do wysokości czoła)	4	15	1-0-1-0	Brak
2C. Zginanie przedramion ze sztangą metodą Zottmana	4	15	1-0-1-0	90 sekund
3A. Zginanie przedramion z gumą Powerband	4	10	1-0-1-0	Brak
3B. Prostowanie przedramion z gumą Powerband	4	10	1-0-1-0	90 sekund
4A. Zginanie nadgarstków ze sztangą	4	10	1-0-1-0	Brak
4B. Prostowanie nadgarstków ze sztangą	4	10	1-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone