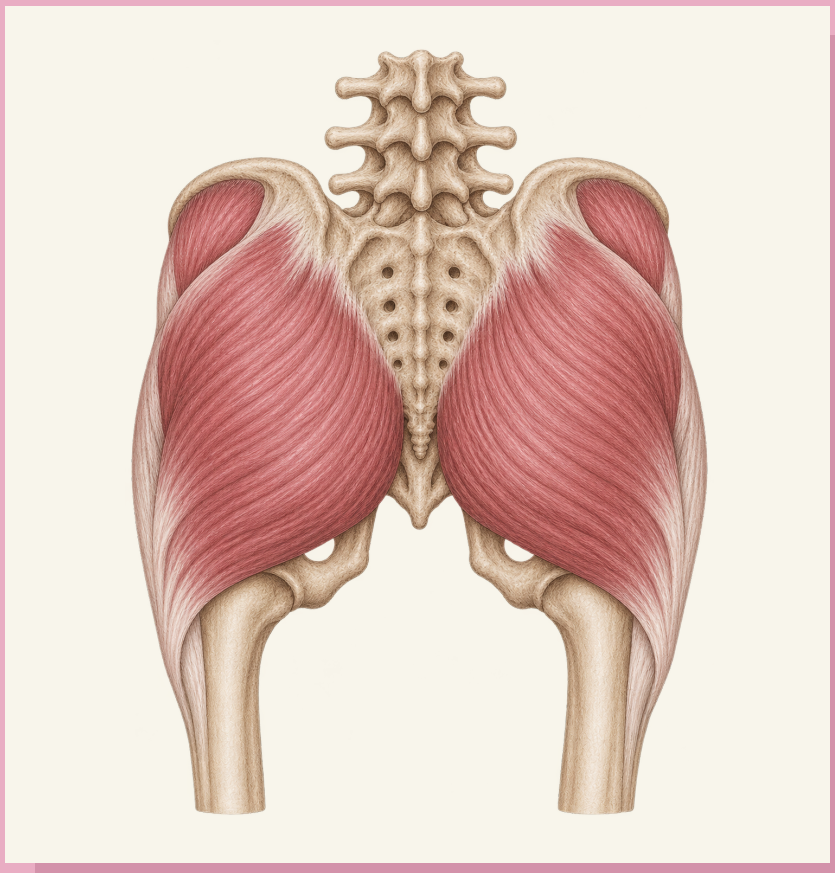
Atlas ćwiczeń na pośladki

Co pracuje i na co zwrócić uwagę.



22 ĆWICZENIA / 4 OBSZARY

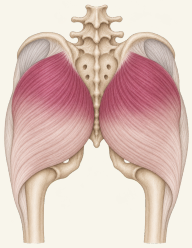
Wielki: część górna i dolna. Średni. Mały.
Anatomia, pracujące mięśnie i praktyczne wskazówki.

MAPA POŚLADKÓW

Cztery obszary, trzy mięśnie

Górna i dolna część należą do pośladkowego wielkiego. Średni i mały to osobne mięśnie. W ruchu pracują wspólnie.

01



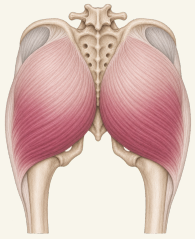
Pośladkowy wielki

Część górna

Pomaga prostować biodro i odwodzić udo w bok. Uczestniczy także w ruchach nogi po skosie.

Początek: tył kości biodrowej, krzyżowej i guzicznej oraz więzadło krzyżowo-guzowe.
Koniec: pasmo biodrowo-piszczelowe i guzowatość pośladkowa kości udowej.

02



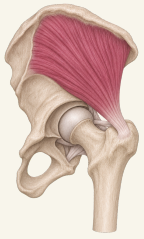
Pośladkowy wielki

Część dolna

Pracuje przy prostowaniu biodra, np. gdy wstajesz z przysiadu lub unosisz biodra w hip thruście.

Początek: tył kości biodrowej, krzyżowej i guzicznej oraz więzadło krzyżowo-guzowe.
Koniec: pasmo biodrowo-piszczelowe i guzowatość pośladkowa kości udowej.

03



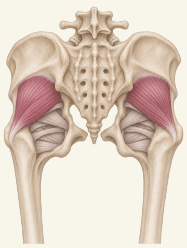
Pośladkowy średni

Bok biodra

Odwodzi nogę w bok i pomaga stabilizować biodro, gdy ćwiczysz na jednej nodze.

Początek: zewnętrzna powierzchnia kości biodrowej między kresą pośladkową przednią i tylną.
Koniec: boczna i tylno-górna powierzchnia krętarza większego kości udowej.

04



Pośladkowy mały

Pod pośladkowym średnim

Pomaga odwodzić nogę w bok i stabilizować biodro. Pracuje razem ze średnim, także w zwykłym odwodzeniu.

Początek: zewnętrzna powierzchnia kości biodrowej między kresą pośladkową przednią i dolną.
Koniec: przednia powierzchnia krętarza większego kości udowej.

Schematy pokazują orientacyjne położenie obszarów. Podano główne przyczepy całych mięśni; górna i dolna część należą do tego samego pośladkowego wielkiego.

JAK CZYTAĆ ATLAS

Znajdź obszar, który Cię interesuje

Przy każdym ćwiczeniu znajdziesz główne mięśnie, pomocnicze i jedną konkretną wskazówkę.

01 Pośladkowy wielki
Część górna 04-05

02 Pośladkowy wielki
Część dolna 06-09

03 Pośladkowy średni
Bok biodra 10

04 Pośladkowy mały
Pod pośladkowym średnim 11

Oznaczenia na kartach

PODSTAWA = główne ćwiczenia do budowania pośladków.
AKCESORIA = ćwiczenia uzupełniające.

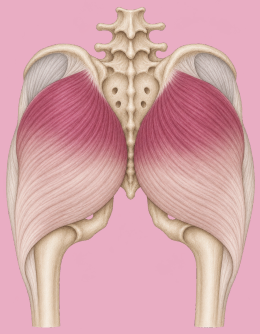
Główne mięśnie wykonują ruch lub go kontrolują. Pomocnicze wspierają ruch i stabilizację. Wymieniam najważniejsze; ich udział zależy od ustawienia.

OBSZAR 01

Pośladkowy wielki

Część górna

Pracuje przy prostowaniu i odwodzeniu biodra. Warianty z rotacją dodają kontrolę miednicy, nie oznaczają izolacji górnej części.



Omawiany obszar

01 *Odwodzenie z pochyleniem*

AKCESORIA

GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Pośladkowy średni i mały oraz naprężacz powięzi szerokiej.
WSKAZÓWKA	Podeprzyj się rękami o uchwyty maszyny i utrzymuj podobne pochylenie tułowia przez całą serię.

02 *Iliac glute pressback*

AKCESORIA

GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Pośladkowy średni i mały pomagają odwodzić nogę; mięśnie tyłu uda wspierają wyprost.
WSKAZÓWKA	Oprzyj ręce o stabilną ramę wyciągu i wybierz ciężar, przy którym powtarzasz tor nogi bez skręcania miednicy.

03 *Kickback okrężny*

AKCESORIA

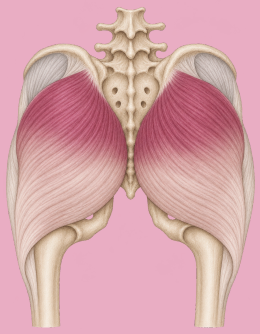
GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i średni.
POMOCNICZE	Pośladkowy mały; mięśnie tyłu uda wspierają wyprost biodra.
WSKAZÓWKA	Prowadź nogę po małym, powtarzalnym łuku zamiast zataczać jak największe koło.

OBSZAR 01

Pośladkowy wielki

Część górna

Pracuje przy prostowaniu i odwodzeniu biodra. Warianty z rotacją dodają kontrolę miednicy, nie oznaczają izolacji górnej części.



Omawiany obszar

04 *Przysiad wykroczny z elementem rotacji*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.
POMOCNICZE	Pośladkowy średni i mały pomagają kontrolować miednicę.
WSKAZÓWKA	Dodaj niewielki obrót miednicy względem uda, utrzymując stabilną stopę i kontrolując tor kolana.

05 *B-stance RDL z rotacją*

AKCESORIA

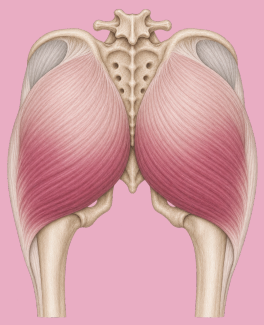
GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i mięśnie tyłu uda.
POMOCNICZE	Pośladkowy średni i mały oraz rotatory biodra kontrolują miednicę.
WSKAZÓWKA	Użyj małego obciążenia i obracaj miednicę w kontrolowanym zakresie, zamiast skręcać same lędźwie.

OBSZAR 02

Pośladkowy wielki

Część dolna

Pracuje przy prostowaniu biodra. Ćwiczenia z tej sekcji angażują również górną część pośladkowego wielkiego.



Omawiany obszar

06 *Hip thrust*

PODSTAWA

GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Mięśnie tyłu uda i przywodziciel wielki.
WSKAZÓWKA	Kończ ruch wyprostem bioder, bez dodatkowego wyginania lędźwi.

07 *Glute bridge*

PODSTAWA

GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Mięśnie tyłu uda i przywodziciel wielki.
WSKAZÓWKA	Gdy ćwiczenie z masą ciała staje się łatwe, dodaj obciążenie zamiast wykonywać ruch z rozpędu.

08 *KAS glute bridge*

AKCESORIA

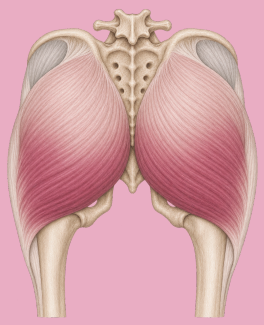
GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Mięśnie tyłu uda i przywodziciel wielki.
WSKAZÓWKA	Utrzymuj krótki, spokojny ruch bioder bez odbijania w dolnej pozycji.

OBSZAR 02

Pośladkowy wielki

Część dolna

Pracuje przy prostowaniu biodra. Ćwiczenia z tej sekcji angażują również górną część pośladkowego wielkiego.



Omawiany obszar

09 *Rumuński martwy ciąg / RDL*

PODSTAWA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i mięśnie tyłu uda.
POMOCNICZE	Przywodziciel wielki; prostowniki grzbietu stabilizują tułów.
WSKAZÓWKA	Nie musisz dotknąć ciężarem podłogi; schodź tylko tak nisko, jak potrafisz kontrolować pozycję pleców.

10 *Wyprost bioder na ławce rzymskiej*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i mięśnie tyłu uda.
POMOCNICZE	Prostowniki grzbietu stabilizują tułów.
WSKAZÓWKA	Ustaw podparcie poniżej zgięcia bioder, żeby móc swobodnie się w nich pochylać.

11 *Kickback na wyciągu*

AKCESORIA

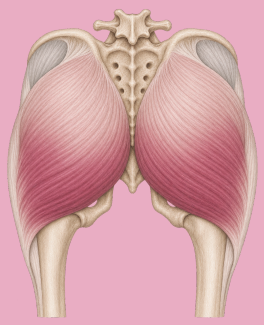
GŁÓWNY MIĘSIEŃ	Pośladkowy wielki.
POMOCNICZE	Mięśnie tyłu uda; pośladkowy średni stabilizuje biodro nogi podporowej.
WSKAZÓWKA	Zakończ cofanie nogi, zanim zaczniesz zwiększać zakres wyginaniem pleców.

OBSZAR 02

Pośladkowy wielki

Część dolna

Pracuje przy prostowaniu biodra. Ćwiczenia z tej sekcji angażują również górną część pośladkowego wielkiego.



Omawiany obszar

12 *Przysiad wykroczny / split squat*

PODSTAWA

GŁÓWNE MIĘŚNIE Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.

POMOCNICZE Przywodziciel wielki; pośladkowy średni i mały stabilizują biodro.

WSKAZÓWKA Ustaw stopy na dwóch równoległych torach, zamiast stawiać jedną dokładnie za drugą.

13 *Przysiad na maszynie Smitha*

PODSTAWA

GŁÓWNE MIĘŚNIE Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.

POMOCNICZE Przywodziciel wielki; mięśnie tułowia stabilizują pozycję.

WSKAZÓWKA Dobierz ustawienie stóp i głębokość tak, żeby całe stopy pozostawały na podłożu.

14 *Przysiad bułgarski*

PODSTAWA

GŁÓWNE MIĘŚNIE Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.

POMOCNICZE Przywodziciel wielki; pośladkowy średni i mały stabilizują biodro.

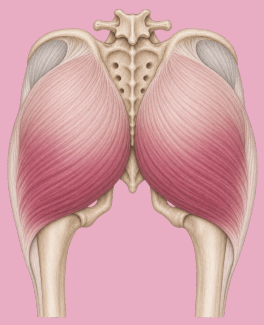
WSKAZÓWKA Jeśli równowaga ogranicza Cię bardziej niż zmęczenie nogi, przytrzymaj się stabilnej podpory.

OBSZAR 02

Pośladkowy wielki

Część dolna

Pracuje przy prostowaniu biodra. Ćwiczenia z tej sekcji angażują również górną część pośladkowego wielkiego.



Omawiany obszar

15 *Step-up / wejście na podest*

PODSTAWA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.
POMOCNICZE	Przywodziciel wielki; pośladkowy średni i mały stabilizują biodro.
WSKAZÓWKA	Wybierz wysokość, przy której wejdziesz bez mocnego odbijania się nogą z podłogi.

16 *Step-down z linką*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i czworogłowy uda.
POMOCNICZE	Pośladkowy średni i mały pomagają stabilizować biodro.
WSKAZÓWKA	Zacznij od niskiego podestu bez linki i dodaj ją dopiero, gdy kontrolujesz zejście.

17 *B-stance RDL*

PODSTAWA

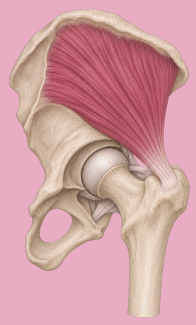
GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy wielki i mięśnie tyłu uda.
POMOCNICZE	Przywodziciel wielki; pośladkowy średni i mały stabilizują biodro.
WSKAZÓWKA	Traktuj tylną stopę jak podpórkę, a większość ciężaru utrzymuj na przedniej nodze.

OBSZAR 03

Pośladkowy średni

Bok biodra

Pracuje przy odwodzeniu i pomaga stabilizować biodro w ruchach jednonóż. Współpracuje z pośladkowym małym.



Widok z boku

18 *Odwodzenie nogi z linką stojąc*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy średni i mały.
POMOCNICZE	Naprężacz powięzi szerokiej; górne włókna pośladkowego wielkiego.
WSKAZÓWKA	Odwodź nogę bez unoszenia biodra w stronę żeber, nawet jeśli oznacza to mniejszy zakres.

19 *Odwodzenie na maszynie*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy średni i wielki.
POMOCNICZE	Pośladkowy mały i naprężacz powięzi szerokiej.
WSKAZÓWKA	Kontroluj powrót po odwiedzeniu ud, zamiast pozwalać ciężarowi gwałtownie zamknąć nogi.

20 *Odwodzenie z odchyleniem*

AKCESORIA

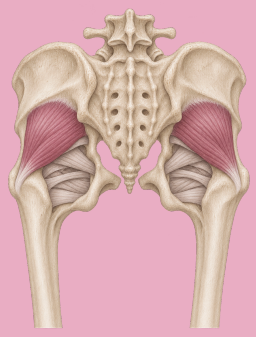
GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy średni i mały.
POMOCNICZE	Górne włókna pośladkowego wielkiego i naprężacz powięzi szerokiej.
WSKAZÓWKA	Korzystaj z oparcia i regulacji maszyny, zamiast podwyższać siedzisko luźnymi podkładkami.

OBSZAR 04

Pośladkowy mały

Pod pośladkowym średnim

Leży pod średnim i pracuje z nim wspólnie. Angażuje się też przy odwodzeniu z linką i na maszynie ze s. 10.



Omawiany obszar

21 *Odwodzenie w leżeniu bokiem*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy średni i mały.
POMOCNICZE	Naprężacz powięzi szerokiej; górne włókna pośladkowego wielkiego.
WSKAZÓWKA	Utrzymuj jedno biodro nad drugim, zamiast odchylać miednicę do tyłu przy unoszeniu nogi.

22 *Odwodzenie z pozycji skrzyżnej*

AKCESORIA

GŁÓWNE MIĘŚNIE	Pośladkowy średni i mały.
POMOCNICZE	Naprężacz powięzi szerokiej; górne włókna pośladkowego wielkiego.
WSKAZÓWKA	Ustaw nogę w pozycji skrzyżnej tylko tak daleko, żeby nie skręcać przy tym miednicy.

„Górna półka” opisuje wygląd, a nie osobny mięsień. Na kształt pośladków wpływają także budowa ciała i tkanka tłuszczowa.

Masz problem z którymś ćwiczeniem? Napisz do mnie i wyślij wideo, na którym je wykonujesz. Pomogę Ci poprawić technikę.