

W prostocie tkwi siła

Wydanie IV

Trening siłowy

DLA

BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- dopasować do swoich potrzeb cele, program i plan treningowy
- ćwiczyć poszczególne partie mięśni
- dobrać odpowiednie obciążenie
- unikać błędów podczas treningu
- ćwiczyć skutecznie, jeśli możesz poświęcić na to najwyżej 20 minut dziennie

 **septem**
septem.pl

LaReine Chabut



Tytuł oryginału: Weight Training For Dummies, 4th Edition
Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski
ISBN: 978-83-283-2769-6

Original English language edition Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane.
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2016 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://septem.pl/user/opinie/tresby_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

- [Poleć książkę na Facebook.com](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Dedykuję tę książkę mojemu mężowi, Davidowi, moim córkom, Belli i Sofii, a także pasierbom, Blake'owi i Caseyowi. Jestem wdzięczna za to, że pisanie tej książki mogło być czymś, w co zaangażowaliśmy się całą rodziną. Dziękuję moim wspaniałym córkom, Belli i Sofii, które cierpliwie pozowały do zdjęć wykorzystanych w tej i innych moich książkach; mojemu pasierbowi, Blake'owi, który świetnie się spisał jako model prezentujący na fotografiach wykonywanie ćwiczeń na maszynach; mojemu drugiemu pasierbowi, Caseyowi, który pozwolił mi pisać przy swoim biurku; a także mojemu fantastycznemu mężowi, Davidowi, który został tu wymieniony jako ostatni, ale wcale nie jest najmniej ważny.

Spis treści

O autorce	15
Podziękowania od autorki	17
Wstęp	19
Kilka słów o tej książce	20
Naiwne założenia	21
Symbole wykorzystywane w książce	22
Dodatkowe materiały	22
Co możesz teraz zrobić?	23

Część I: Pierwsze kroki w świecie treningu siłowego

25

Rozdział 1: Trening siłowy jako aktywność pozwalająca cieszyć się życiem

27

Trening siłowy dla każdego	28
Sprawdzanie poziomu sprawności i określanie celów pozwalających osiągnąć sukces	29
Zadbaj o bezpieczeństwo, dzięki czemu treningi będą dla Ciebie przyjemnością	29
Wybór sprzętu treningowego	30
Wybór właściwych ćwiczeń, programów i miejsca treningów	31
Zdrowy tryb życia	32
Dbanie o serce i płuca	32
Poprawa elastyczności	32
Aktywności pozwalające rozwijać zmysł równowagi i trenować umysł	33

Rozdział 2: Podstawy treningu: koncepcje i terminologia

35

Prezentacja żargonu używanego w kontekście treningu siłowego	35
Poznajowanie koncepcji powtórzeń	38
Zaznajamianie się z seriami	39
Poznajowanie podstaw treningu siłowego	40
Koncentracja na najważniejszych grupach mięśni	40
Wykonywanie ćwiczeń we właściwej kolejności	41
Docenianie znaczenia odpoczynku i regeneracji	42
Urządzanie jednego dnia odpoczynku dla każdej grupy mięśni	42
Unikanie przetrenowania	42
Dbanie o wystarczającą ilość snu	43
Podtrzymanie formy i roztrenowanie: co robić, gdy nadmiar obowiązków sprawia, że nie możesz trenować	44

6 Trening siłowy dla bystrzaków

Kilka słów o tym, jak umysł pomaga ciału	44
Skupianie się na więzi łączącej ciało i umysł	45
Wyobrażanie sobie własnej siły	45
Długoterminowa praca nad formą fizyczną: dostrzeganie szerszego obrazu	46

Rozdział 3: Sprawdzanie swojej siły, określanie celów i kontrolowanie postępów 49

Ocena swojego poziomu sprawności	50
Kontrolowanie postępów	51
Ocena swojej siły i wytrzymałości	53
Sprawdzanie siły górnej części ciała	53
Sprawdzanie siły mięśni brzucha	54
Skuteczne określanie celów	55
Znajdowanie powodów, dla których będzie Ci zależało na realizacji celów	55
System dobierania celów SMART	55
Zapisywanie i śledzenie swoich postępów	57
Zapisywanie informacji w dzienniku	58
Analizowanie dziennika treningowego	59

Rozdział 4: Sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego 61

Oswajanie się z wolnymi ciężarami	62
Docenianie wartości wolnych ciężarów	62
Dokonywanie wyboru i poznawanie różnic: hantle kontra sztangi	63
Korzystanie z ławki	66
Nie bój się maszyn	67
Jak doprowadzić do tego, by maszyny pracowały na Twoją korzyść	67
Przegląd różnych odmian maszyn	69
Wyciągi: oddzielna rodzina maszyn	72
Kilka słów na temat taśm i ekspanderów	72
Odkrywanie sandbagów i treningu zmieniającego środek ciężkości ćwiczącego	74
Stosowanie w treningu siłowym odważników kulowych	75

Rozdział 5: Bezpieczeństwo nade wszystko: unikanie zagrożeń i zapobieganie kontuzjom 77

Zasady bezpieczeństwa związane z treningiem siłowym	78
Właściwa rozgrzewka przed treningiem	78
Rozgrzewka z niewielkim obciążeniem	79
Oddychanie	79
Wykonywanie ćwiczeń w prawidłowy sposób	80
Schładzanie	81
Zapewnianie mięśniom odpoczynku	81
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas treningu siłowego	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z wolnych ciężarów	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z maszyn treningowych	84
Asekuracja w gronie przyjaciół	85
Przekazywanie asekurantowi instrukcji	86
Branie na siebie obowiązków asekuranta	86
Często spotykane urazy związane z treningiem siłowym	88
Radzenie sobie z kontuzjami	90

Część II: Zdobywanie wiedzy na temat treningu siłowego 93

Rozdział 6: Urządzanie w domu własnej siłowni 95

Trening siłowy w domu	95
Urządzanie domowej siłowni	96
Dobór wolnych ciężarów	98
Kupno hantli	98
Kupno sztang	100
Kupno ławki treningowej	102
Inwestowanie w maszyny treningowe	102
Kupno taśm lub ekspanderów	105

Rozdział 7: Trenowanie poza domem: siłownie, trenerzy i zajęcia grupowe 107

Rozpoczynanie treningów na siłowni	107
Wybór właściwej siłowni	108
Wybieranie trenera	110
Szukanie pomocy fachowca: na czym może polegać wsparcie trenera	110
Jak znaleźć wykwalifikowanego trenera?	112
Właściwe zachowania z Twojej strony	115
Praca w grupie: uwagi wstępne dotyczące zbiorowych treningów siłowych	115
Rozwijanie mięśni	116
Jak znaleźć wartościowe zajęcia grupowe?	116
Poznanie etykiety związanej z treningiem siłowym	118
Dzielenie się sprzętem	118
Zdejmowanie ciężaru ze sztangi	120
Odkładanie ciężarów na swoje miejsce	120
Wycieranie maszyn	120
Nadążanie za ruchem panującym na siłowni	121
Okupowanie kranu z wodą pitną	121
Noszenie ze sobą torby	121
Traktowanie szatni niczym własnej łazienki	122

Rozdział 8: Kilka słów o mięśniach i tym, jak z nich prawidłowo korzystać 123

Przyswajanie podstawowych informacji	123
Zapoznanie się z naszymi ulubionymi sformułowaniami	126
Sztuka oddychania podczas wykonywania ćwiczeń	128

Część III: Opanowywanie ćwiczeń 131

Rozdział 9: Trening mięśni pleców 133

Podstawowe informacje dotyczące mięśni górnej części pleców	133
Trening mięśni górnej części pleców	135
Unikanie błędów podczas treningu górnej części pleców	136
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na górną część pleców	137

8 Trening siłowy dla bystrzaków

Wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia	138
Przenoszenie hantla w leżeniu	139
Unoszenie barków z hantlami	141
Wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej	142
Ściąganie drążka wyciągu górnego	144
Ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej	145
Podciąganie ze wspomaganie	147
Podstawowe informacje dotyczące mięśni dolnej części pleców	148
Wzmacnianie muskulatury dolnej części pleców	149
Trening mięśni dolnej części pleców	150
Unikanie błędów podczas treningu dolnej części pleców	150
Wykonywanie na podłodze ćwiczeń na dolną część pleców	151
Kołysanie miednicy	151
Prostowanie tułowia w leżeniu przodem	152

Rozdział 10: Trening mięśni klatki piersiowej 155

Podstawowe informacje dotyczące mięśni klatki piersiowej	155
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni klatki piersiowej	156
Trening mięśni klatki piersiowej	157
Błędy, których należy unikać, trenując mięśnie klatki piersiowej	158
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej	159
Zmodyfikowane pompki	160
Ćwiczenie	161
Pompki	161
Wyciskanie sztangi na ławce	163
Wyciskanie hantli na ławce	164
Wyciskanie poziome na maszynie	166
Krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie	168
Pompki na poręczach ze wspomaganie	169

Rozdział 11: Trening mięśni barków 173

Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków	173
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków	174
Jak skutecznie trenować mięśnie barków?	175
Poznanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków	176
Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów	176
Wyginanie pleców w łuk	177
Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu	177
Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową	177
Trening mięśni barków	177
Wyciskanie hantli	178
Unoszenie hantli bokiem w górę	179
Unoszenie hantli w przód	180
Odwrotne rozpiętki	182
Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem	184
Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem	185
Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim	186

Rozdział 12: Trening mięśni kończyn górnych 189

Podstawowe informacje dotyczące mięśni kończyn górnych	189
Praca nad wzmocnieniem mięśni kończyn górnych	191
Jak skutecznie trenować mięśnie ramion?	192
Unikanie błędów podczas treningu mięśni ramion	192
Trening mięśni ramion	193
Uginanie przedramion	193
Naprzemienne uginanie przedramion	194
Prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia	196
Uginanie przedramion na maszynie	197
Prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej	198
Pompki w podporze tyłem	200
Pompki na maszynie	201

Rozdział 13: Trening mięśni brzucha 205

Podstawowe informacje dotyczące mięśni brzucha	205
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni brzucha	206
Unikanie błędów podczas treningu mięśni brzucha	207
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale	208
Klasyczne brzuski	208
Odwrócone brzuski	210
Brzuski skośne	211
Brzuski boczne z ugiętymi kolanami	213
Odchylanie tułowia do tyłu w pozycji siedzącej	214

Rozdział 14: Trening mięśni pośladków i nóg 217

Podstawowe informacje dotyczące mięśni pośladków i nóg	217
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni dolnej części ciała	219
Jak ułożyć świetny trening mięśni nóg?	220
Unikanie błędów podczas treningu mięśni dolnej części ciała	223
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale	223
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała bez korzystania z maszyn	224
Przysiady	224
Wykroki	226
Unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym	227
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem	229
Przywodzenie nogi w pozycji leżącej	230
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała z użyciem maszyn	232
Wypychanie nogami na maszynie	232
Prostowanie nóg na maszynie	234
Uginanie nóg na maszynie	235
Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie	237

Rozdział 15: Trening mięśni tułowia 239

Wytyczne dotyczące obciążenia	240
Dobór właściwego obciążenia	240
Zwiększanie liczby powtórzeń i serii	240

Trening z hantlami pozwalający wypracować płaski brzuch i wąską talię	240
Rąbanie drewna	241
Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia	242
Brzuszki z obciążeniem	243
Martwy ciąg	244
Unoszenie ramion w przód i na boki	245
Przysiad z wyciskaniem nad głowę	247
Wykroki do tyłu z obciążeniem	248
Sprzęt, na którym można trenować mięśnie tułowia	249
Piłka Bosu	249
Walek z pianki	249
Ławka do brzuszaków	250
Kółko do brzuszaków	250

Rozdział 16: Prawda na temat rozciągania 251

Kilka słów o tym, dlaczego warto się rozciągać i kiedy należy to robić	251
Wydłużanie mięśni	252
Ułga dla spiętych mięśni	252
Unikanie kontuzji	252
Oficjalna opinia na temat rozciągania	253
Rozciąganie statyczne: tradycyjna metoda	254
Rozciąganie w parach: wesprzyj się na mnie	260
Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe	261
Rozciąganie aktywne izolowane	263
Rozciąganie pleców i kręgosłupa	264
Skręty bioder w leżeniu na plecach	264
Skręty bioder służące rozciąganiu pleców i pośladków	266

Część IV: Przygotowywanie programów treningowych 269

Rozdział 17: Podstawowe treningi umożliwiające rozpoczęcie pracy nad formą 271

Tworzenie planu sesji treningowej	272
Dlaczego powinno Ci zależeć na tym, żeby trenować?	272
Twój sprzęt	274
Twoje preferencje dotyczące ćwiczeń	274
Twój styl życia	275
Twój aktualny poziom sprawności fizycznej	275
Analiza zmiennych Twojego programu	275
Wykonywanie ćwiczeń w odpowiedniej kolejności	276
Dobór odpowiedniego obciążenia	276
Wykorzystywanie odpoczynków	277
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych przygotowanych z myślą o początkujących	278
Wykonywanie obwodów na siłowni	278
Wykonywanie obwodów w domu	279
Plan sesji treningowej realizowanej w domu lub na siłowni z wykorzystaniem hantli i ławki	279
Plan sesji treningowej realizowanej na siłowni z użyciem rozmaitych przyrządów	280

Rozdział 18: Dwudziestominutowe treningi dla zabieganych osób283

Optymalne wykorzystywanie krótkich treningów	284
Układanie planu dwudziestominutowej sesji treningowej	284
Realizowanie dwudziestominutowych treningów	285
Treningi całego ciała realizowane na siłowni	286
Treningi całego ciała realizowane w warunkach domowych	287
Plany treningów na górną i dolną część ciała	288
Ćwiczenia do wykorzystania w krótkich sesjach	289
Plany sesji realizowanych w domowej siłowni z wykorzystaniem różnych przyrządów	290
Treningi na górną i dolną część ciała	291
Sesja poświęcona rozciąganiu	292

Rozdział 19: Bardziej zaawansowane programy treningowe293

Zrozumieć progresję	294
Stosowanie treningów dzielonych	294
Podział treningów na sesje poświęcone górnej i dolnej części ciała	295
Podział treningów na sesje poświęcone wyciskaniu i ściąganiu (push/pull)	297
Łączenie ćwiczeń w sekwencje	299
Superserie	299
Gigaserie	301
Zaawansowane techniki treningowe	301
Piramidy	301
Trening z malejącym obciążeniem	302
Negatywy	302
Urozmaicanie treningu siłowego za pomocą najnowszych rozwiązań	303
Obwody	303
Trening interwałowy o wysokiej intensywności	304
Odważniki kulowe	304
Sandbelle	305

Rozdział 20: Treningi dla rodziny — ćwiczenia dla świeżo upieczonych mam, kobiet w ciąży, dzieci i nastolatków307

Wskazówki treningowe dla dzieci i nastolatków	308
Czerpanie korzyści z realizowanego za młodu treningu siłowego	309
Wiedza dotycząca tego, co będzie odpowiednie dla dziecka w danym wieku	309
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych dla dzieci i nastolatków	311
Trening w ciąży i po narodzinach dziecka	318
Korzyści wynikające z treningu siłowego realizowanego w okresie ciąży i po narodzinach dziecka	318
Modyfikowanie planów treningowych pod kątem bezpieczeństwa	319
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla kobiet w ciąży	320
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla mamy i dziecka	323
Trening w rodzinnym gronie: łączenie sił podczas aktywności fizycznej	325

Rozdział 21: Treningi dla seniorów327

Wskazówki dotyczące treningu siłowego dla seniorów	327
Korzyści związane z podejmowaniem treningu w podeszłym wieku	328
Dopasowywanie wskazówek dotyczących bezpieczeństwa oraz sugestii treningowych do swojej indywidualnej sytuacji	328

12 Trening siłowy dla bystrzaków

Stawianie przed sobą umiarkowanych wyzwań	329
Plan sesji służącej pielęgnowaniu zmysłu równowagi	330
Odwodzenie nogi w tył	330
Uginanie nóg w biodrach	332
Sklon boczny w pozycji stojącej	333
Plan sesji treningowej, która wzmacnia mięśnie brzucha i jest realizowana w pozycji siedzącej	334
Przysiady przy krześle	335
Skręt tułowia wykonywany w pozycji siedzącej	336

Rozdział 22: Joga i pilates jako metody rozwijania elastyczności 339

Dokładniejszy opis jogi i pilatesu	339
Odzyskiwanie harmonii za sprawą jogi	340
Kilka słów na temat pilatesu	340
Korzyści wynikające z praktykowania jogi i wykonywania ćwiczeń pilatesu	341
Zaangażowanie w aktywność całego ciała	341
Zwiększanie elastyczności	342
Pozytywny wpływ na zmysł równowagi, koordynację i koncentrację	342
Włączanie jogi i pilatesu do programu treningowego	343
Zgłębianie świata jogi	344
Różne odmiany jogi	344
Szukanie wykwalifikowanego instruktora jogi	345
Testowanie na własnej skórze kilku pozycji jogi	346
Garść szczegółowych informacji na temat pilatesu	348

Część V: Dekalogi 351

Rozdział 23: Dziesięć sposobów na wykorzystanie taśm

podczas pracy nad rzeźbą ciała i siłą mięśni 353

Zanim zaczniesz, zaopatrz się w taśmę do ćwiczeń	353
Jak przygotować się do treningu z taśmami?	354
Jak włączyć taśmy do swoich treningów	355
Przysiady z taśmą	355
Unoszenie ugiętej nogi w klęku podpartym wykonywane z taśmą	357
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem wykonywane z taśmą	358
Rozciąganie mięśni tylnej strony uda wykonywane z taśmą	359
Ściąganie taśmy	359
Wyciskanie jednorącz z taśmą	360
Zewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą	361
Wewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą	362
Rozciąganie barków z wykorzystaniem taśmy	362
Prostowanie przedramienia wykonywane z taśmą	364

Rozdział 24: Dziesięć sposobów na to, żeby dobrze się bawić, trenując z piłką365

Dobór odpowiedniej piłki	365
Bezpieczne korzystanie z piłek do ćwiczeń	366
Trening na piłce	367
Mostek na piłce	368
Mostek na piłce z podnoszeniem i opuszczaniem pośladków	369
Pompki na piłce	370
Unoszenie bioder na piłce połączone z zataczaniem nogą kółek	371
Mostek na piłce jedno nogi	373
Prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce	374
Brzuszek na piłce	375
Brzuszek skośny na piłce	376
Skręty tułowia na piłce	378
Przenoszenie piłki	379

Skorowidz381

14 Trening siłowy dla bystrzaków ---

0 autorce

LaReine Chabut jest cenioną specjalistką zajmującą się zdrowym stylem życia oraz ćwiczeniami fizycznymi. Oprócz tego jest także autorką poczytnych książek, modelką i mamą. Prowadząc tworzony pod auspicjami MSN program *Focus on Feeling Better*, LaReine pomagała mieszkańcom Stanów Zjednoczonych łączyć codzienną egzystencję z pracą nad formą fizyczną i promowała zdrowy tryb życia. Zdjęcia autorki pojawiały się między innymi na okładkach czasopism „Shape”, „Health”, „New Body” i „Runner’s World”. LaReine występowała w *Chelsea Lately* na kanale E!, w *The Dr. Phil Show*, *EXTRA* i *Good Day L.A.*, pojawiała się też na antenach NBC, ABC i Fox News.

Wśród książek stworzonych przez LaReine należy wymienić: *Lose That Baby Fat!* (M. Evans); *Exercise Balls For Dummies* (Wiley); *Stretching for Dummies* (Wiley); *Core Strength For Dummies* (Wiley); *Dieting For Dummies*, wydanie kieszonkowe (Wiley); *Golf All-in-One For Dummies* (Wiley) oraz *Yoga All-in-One For Dummies* (Wiley). Autorka zasłynęła też jako główna instruktorka występująca w serii filmów instruktażowych *The Firm* — te materiały znalazły na całym świecie ponad 3 miliony nabywców.

Więcej informacji o LaReine Chabut znajdziesz na jej stronach internetowych, www.lareinechabut.com i www.losethatbabyfat.com. Stworzone przez nią filmy instruktażowe można obejrzeć w witrynach www.gymra.com i www.dummies.com.

Autorka korzysta także z Twittera — jej nazwa użytkownika to @LaReineChabut.

16 Trening siłowy dla bystrzaków _____

Podziękowania od autorki

Chciałabym podziękować za wsparcie następującym osobom:

- ✓ Moim czytelnikom: dziękuję Wam za to, że czytacie moje książki.
- ✓ Mojej redaktorce prowadzącej, Tracy Boggier: dziękuję za entuzjazm i profesjonalizm, a także zachęcenie mnie do stworzenia kolejnej książki i filmu z serii ... *dla bystrzaków*.
- ✓ Mojemu fotografowi, Nickowi Horne'owi: jeszcze raz dziękuję za wykonanie wszystkich tych fantastycznych zdjęć i za to, że jesteś równym gościem.
- ✓ Producentce mojego filmu, Pauli McKee, a także instytucji Gymra: dziękuję za to, że udostępniać na stronie www.gymra.com najwspanialsze filmy instruktażowe, jakie można znaleźć w internecie. Klip *Weight Training For Dummies* okazał się wyjątkowo udaną produkcją.
- ✓ Siłowni The GYM: dziękuję za możliwość wykonywania zdjęć w Waszym nowym obiekcie. To jedno z najlepszych miejsc do trenowania, jakie znam w Los Angeles.
- ✓ Mojemu trenerowi, Phongowi Tranowi: dziękuję za podzielenie się ze mną obszerną wiedzą oraz licznymi informacjami na temat maszyn treningowych.
- ✓ Mojej redaktorce, Elizabeth Kuball, oraz redaktorce technicznej, Maureen Amirault: przy takiej książce jest zawsze mnóstwo pracy, a Wy świetnie sobie z nią poradziłyście.

Czwarte wydanie *Treningu siłowego dla bystrzaków* to wspaniały projekt — cieszę się, że mogłam być jego częścią. Dziękuję Wam wszystkim!

Podziękowania od wydawcy oryginału

Redaktorka prowadząca: Tracy Boggier

Redaktorka: Elizabeth Kuball

Adiustatorka: Elizabeth Kuball

Redaktorka techniczna: Maureen Amirault

Koordynatorka graficzna: Alicia B. South

Koordynator projektu: Patrick Redmond

Fotograf: Nick Horne

Fotografia na okładce:

butelka: © iStock.com/Turnervisual;

waga, jabłko itp.: © iStock.com/edenexposed

Wstęp

Gdy na rynku pojawiło się pierwsze wydanie *Treningu siłowego dla bystrzaków*, podnoszenie ciężarów zdobywało właśnie powszechną popularność. Do przedstawicieli rozmaitych grup społecznych — kobiet, osób należących do pokolenia powojennego wyżu demograficznego, młodzieży — zaczynał docierać wyraźny komunikat: trening siłowy przynosi korzyści wszystkim, nie tylko kulturystom, a na dodatek pomaga zachować dobrą formę i zdrowie. Minęło 10 lat i okazało się, że trening siłowy jeszcze bardziej zyskał na popularności. Obecnie wszystkie amerykańskie siłownie oferują usługi trenerów osobistych — w 1996 roku taka pozycja widniała w cennikach tylko dwóch trzecich spośród takich obiektów. W ciągu wspomnianych 10 lat zwiększyła się także (i to ponad dwukrotnie) liczba osób, które mają ukończone 55 lat i regularnie odwiedzają siłownie. Ponieważ ludzie żyją coraz dłużej, kwestia włączania treningu siłowego do codziennej aktywności staje się ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.

To, że trening siłowy zyskał na popularności, nie oznacza wcale, iż przestał przytłaczać nowicjuszy. To całkiem naturalne, że sprzęt treningowy i żargon, który towarzyszy temu rodzajowi aktywności, wywołuje u początkującego konsternację. Niewykluczone, że na początku nie będziesz w stanie powiedzieć, czym różnią się sztangi od hantli, co sprawi, że poczujesz się naprawdę idiotycznie. Być może zaczniesz się zastanawiać nad tym, jakim cudem masz w ogóle podnosić ciężary, a równocześnie nie nadwyżyć krzyża. Kto wie — może spojrzysz na którąś z maszyn stanowiących wyposażenie siłowni i pomyślisz sobie, że w życiu nie nauczysz się korzystać z tego urządzenia? Trudno też wykluczyć, że słysząc trenera mówiącego: „Zabierz się za ściąganie drążka wyciągu górnego, wykonaj trzy serie po osiem powtórzeń, a następnie przejdź do drugiej części superserii, czyli przyciągania linki wyciągu dolnego”, zaczniesz się zastanawiać, o co mu w ogóle chodzi.

W tym miejscu mamy jednak dla Ciebie dobrą wiadomość: zakup tej książki był świetnym pomysłem, gdyż zapewni Ci ona wiedzę i pewność siebie, dzięki którym zaczniesz podnosić ciężary w domu lub na siłowni. Na kolejnych stronach opiszemy ćwiczenia dopasowane do możliwości zarówno żółtodziobów, jak i weteranów. Nowe wydanie tej książki zostało uzupełnione o informacje pozwalające pracować nad formą przez całe życie. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące treningu dla dzieci, nastolatków, kobiet w ciąży i po porodzie; nie zabraknie też sugestii przygotowanych z myślą o seniorach. Opiszemy również najnowsze trendy dotyczące pracy nad formą fizyczną, wzmacniania mięśni tułowia, a także wykonywania ćwiczeń pilatesu i praktykowania jogi.

Najnowsze wydanie tej książki zawiera też plany treningów na każdą okoliczność — niezależnie od tego, czy cieszysz się właśnie urlopem, czy może w Twoim rozkładzie dnia jest tyle zajęć, że na pracę nad formą fizyczną zostaje Ci jedynie 20 minut, i tak zdołasz znaleźć plan sesji, która będzie odpowiadać Twoim potrzebom.

Trening siłowy dla bystrzaków pozwoli Ci poznać właściwą technikę wykonywania ćwiczeń, pomoże Ci dokonać odpowiednich wyborów podczas kupna sprzętu, dostarczy Ci rozrywki za sprawą opowieści o innych osobach podnoszących ciężary, a do tego będzie stanowić dla Ciebie inspirację w sytuacjach, w których dopadnie Cię chęć, by spędzić niedzielę na oglądaniu sportu w telewizji. Tak naprawdę zajmiemy się wszystkim oprócz samego przerzucania żelaza — tę jedną czynność zostawimy Tobie.

Kilka słów o tej książce

Każda osoba zabierająca się za trening siłowy może to robić z zupełnie innego powodu. Wiele spośród czynników motywujących ma związek z dbałością o własny wygląd. Rozwinięte mięśnie ramion i efektywna muskulatura brzucha stały się wśród osób w określonym wieku czymś, co przyciąga uwagę rówieśników. Jesteśmy jednak w stanie przedstawić ważniejsze powody (które w ostatecznym rozrachunku przyniosą też więcej satysfakcji) przemawiające za tym, by zaangażować się w opisywaną przez nas aktywność. Oto przypomnienie licznych korzyści, jakie przynosi trening siłowy:

- ✓ **Pomaga zachować zdrowe kości:** Statystyczna kobieta powyżej trzydziestego piątego roku życia traci co roku około 1 procent swojej masy kostnej. Wrodzona łamliwość kości pojawia się też u mężczyzn. Przerzucanie żelaza pozwala zdecydowanie zwolnić tempo zanikania masy kostnej, a czasem umożliwia nawet odwrócenie tego procesu. Mocne kości sprawiają, że pomimo upływu lat nie zaczniesz się garbić; ograniczysz także ryzyko pojawienia się groźnych dla zdrowia i życia złamań. Niezależnie od tego, ile masz lat, nigdy nie jest za późno na to, by zacząć wzmacniać kości.
- ✓ **Ułatwia kontrolowanie masy ciała:** Gdy zrzućasz kilogramy wyłącznie za sprawą diety (lub diety połączonej z ćwiczeniami aerobowymi, takimi jak spacerowanie bądź jazda na rowerze), wraz z tłuszczem tracisz także mięśnie. W przyszłości może się to okazać problemem: redukcji masy mięśniowej towarzyszy spowolnienie metabolizmu, przez co zwiększa się prawdopodobieństwo tego, że znów przybierzesz na wadze. Dzięki dodaniu do swojego planu podnoszenia ciężarów, możesz utrzymać masę mięśniową (a nawet ją zwiększyć), co przełoży się na podtrzymanie lub wręcz zintensyfikowanie metabolizmu. Chociaż trening siłowy nie jest magicznym rozwiązaniem gwarantującym zrzucenie zbędnych kilogramów, wielu ekspertów zajmujących się kwestią otyłości uważa, że taka aktywność stanowi kluczowy element każdego programu mającego doprowadzić do spadku masy ciała.
- ✓ **Zwiększa Twoją siłę:** Podnoszenie przedmiotów ważących więcej niż 5 czy 10 kilogramów nie musi być wcale jednym z punktów na Twojej liście życiowych celów, ale pewien zapas siły bywa bardzo przydatny. Trening siłowy sprawia, że łatwiej jest wynieść butelki i puszki do kosza na śmieci czy poradzić sobie z przytarganiem ciężkich zakupów ze sklepu spożywczego. Podnoszenie ciężarów może również sprawić, że na starość nie wyładujesz w domu opieki — po prostu

łatwiej Ci będzie zachować równowagę i niezależność. Badania pokazują, że nawet osoby po dziewięćdziesiątce mogą dzięki treningowi siłowemu wyraźnie zwiększyć swoją sprawność i odzyskać zdolność samodzielnego ubierania się czy chodzenia.

- ✓ **Dodaje Ci energii:** Zapomnij o magicznych suplementach diety. Jednym z najskuteczniejszych środków dodających energii nie jest wcale butelka z jakimś tajemniczym płynem, ale stojak z odważnikami. Podnoszenie ciężarów zapewni Ci dodatkową porcję wigoru. Dysponując taką energią, podbiegniesz do przystanku autobusowego, z łatwością pokonasz trasę charytatywnego marszobiegu organizowanego co roku przez Twoją firmę, a także uporasz się z wypełnionym obowiązками dniem bez poczucia całkowitego wyczerpania.
- ✓ **Pozwala dbać o serce:** Lekarze od wielu lat wiedzą, że ćwiczenia aerobowe i kardio — na przykład spacerowanie, jogging czy jazda na rowerze — mogą ograniczyć ryzyko zawału serca i pojawienia się nadciśnienia. Najnowsze prace badawcze sugerują, że trening siłowy może zapewniać te same korzyści. Naukowcy dostrzegli jeszcze jedną prawidłowość: podnoszenie ciężarów ogranicza poziom „złego” cholesterolu (LDL) i zmniejsza ciśnienie tętnicze, co redukuje ryzyko doznania zawału serca lub udaru.
- ✓ **Ma pozytywny wpływ na jakość Twojego życia:** Dowolna aktywność fizyczna, która zapewnia wszystkie opisane powyżej korzyści, zagwarantuje Ci także więcej szczęścia, większą wydajność oraz dodatkową porcję pewności siebie (badania sugerują, że trening siłowy może nawet pomóc pokonać depresję kliniczną). Oczywiście podnoszenie ciężarów nie jest cudownym lekarstwem na wszystkie problemy, ale pewnie zaskoczy Cię to, jak wiele satysfakcji może wnieść do Twojego życia para pięciokilogramowych hantli — nie zapominaj również o tym, że taki stan rzeczy będzie miał pozytywny wpływ na egzystencję Twoich bliskich.

Na kolejnych stronach tej książki zaprezentujemy informacje, które pozwolą Ci cieszyć się przedstawionymi powyżej korzyściami.

Niezależnie od tego, jak przedstawia się Twój poziom wiedzy dotyczącej treningu siłowego, możesz używać tej książki jako swoistej encyklopedii. Skorzystaj z indeksu na końcu lub spisu treści na początku i poszukaj konkretnego tematu, który akurat Cię interesuje.

Naiwne założenia

Każdy człowiek posiada własne ciało, ale to nie oznacza jeszcze, że wszyscy wiemy, jak najskuteczniej trenować swoje mięśnie. Pisząc tę książkę i próbując uczynić ją maksymalnie przyjazną dla każdego, kto dopiero poznaje świat treningu siłowego, założyliśmy, że nie masz żadnej wiedzy na ten temat. Z tego powodu dla osoby posiadającej większe doświadczenie niektóre z informacji zaprezentowanych na kolejnych stronach mogą być czymś oczywistym.

Zakładamy również, że każda osoba sięgająca po tę książkę mogła mieć kontakt z wieloma popularnymi mitami dotyczącymi treningu siłowego, a więc czymś w rodzaju „miejskich legend”. Mamy zamiar korygować te mity i tłumaczyć, dlaczego mijają się one z prawdą.

Symbole wykorzystywane w książce

Opisane tu symbole to niewielkie rysunki pojawiające się na marginesach tej książki. Zostały zaprojektowane po to, by skupić Twoją uwagę na określonych zagadnieniach, a oprócz tego wskazują, jakiego rodzaju informacje zostały zawarte w danej części tekstu.



Informacje opatrzone symbolem „Pogromca mitów” mają za zadanie demaskować koncepcje, które mijają się z rzeczywistością; te fragmenty tekstu są także naszym sposobem, by walczyć o prawdę, sprawiedliwość i dobro w świecie treningów siłowych. Wspomniany piktogram może na przykład towarzyszyć informacji o tym, że dieta wysokobiałkowa *nie* jest kluczowym czynnikiem pozwalającym zrzucić zbędne kilogramy, a trening mięśni brzucha *nie* sprawi, że w cudowny sposób pozbędziesz się wałeczków wokół talii.



Symbol „Patrol dobrej postawy” przypomina o prawidłowej technice wykonywania ćwiczeń — to informacje, które pomogą Ci uniknąć kontuzji. Dzięki lekturze fragmentów tekstu opatrzonych tym znacznikiem zrozumiesz, kiedy należy rozluźnić ramiona, napiąć mięśnie brzucha i ugiąć kolana.



Ten symbol towarzyszy kluczowym wskazówkom, o których warto pamiętać nawet wtedy, gdy odłożysz tę książkę na bok.



Ten piktogram powinien być dla Ciebie sygnałem świadczącym o tym, że dany fragment tekstu przedstawia szczególnie cenną sugestię dotyczącą podnoszenia ciężarów lub jakąś wyjątkowo skuteczną strategię.



Symbol „Ostrzeżenie!” uprzedza o ewentualnych niebezpieczeństwach, których należy się wystrzegać w kontekście treningu siłowego — jednym z takich zagrożeń są związani z branżą fitness przedsiębiorcy oferujący bezużyteczne gadzety w rodzaju elektronicznych stymulatorów mięśni. Ten sam piktogram będzie się pojawiał w książce również podczas omawiania błędów, które mogą prowadzić do kontuzji — do takich zachowań należy zaliczyć chociażby zbyt głębokie uginanie kolan lub podnoszenie za dużych ciężarów.

Dodatkowe materiały

Jeżeli chcesz wypróbować dwudziestominutowy trening opisany w rozdziale siedemnastym, obejrzyj film dostępny pod adresem <http://www.dummies.com/how-to/content/a-20minute-workout-with-lareine-chabut.html>.

Pod adresem <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/tresby.zip> znajdziesz darmową ściągawkę, która zawiera rozmaite przydatne informacje dotyczące między innymi tego, w jaki dodatkowy sprzęt treningowy warto zainwestować, jak być dobrym klientem dla trenera osobistego i jak rozmawiać na temat treningu siłowego.

Co możesz teraz zrobić?

Jeśli jesteś osobą początkującą, zacznij od zapoznania się z pierwszą i drugą częścią tej książki. Te fragmenty pomogą Ci oswoić się ze sprzętem, językiem, etykietą oraz podstawami dotyczącymi bezpieczeństwa. Potem przeskocz do części czwartej, z której dowiesz się, jak stworzyć program treningowy odpowiadający Twoim potrzebom (niewykluczone, że będziesz później od czasu do czasu wracać do tego fragmentu książki). Następnie cofnij się do części trzeciej zawierającej opisy ćwiczeń. W wolnym czasie — czyli wtedy, gdy nie będziesz akurat przerzucać żelaza — zapoznaj się także z częścią piątą.

Jeżeli wiesz już o tym, że sztangi i hantle zaliczamy do wolnych ciężarów, a oprócz tego zdajesz sobie sprawę z tego, iż w świecie treningu siłowego obwód nie ma żadnego związku z prądem elektrycznym, możesz przejść od razu do części trzeciej i zapoznać się z licznymi ćwiczeniami na każdą część ciała. Niewykluczone, że postanowisz skupić się także na części czwartej, dzięki której dowiesz się, jak połączyć wspomniane ćwiczenia w rozmaite sesje treningowe dopasowane do Twojego rozkładu dnia oraz preferencji dotyczących korzystania z takiego, a nie innego sprzętu.

Część I

Pierwsze kroki w świecie treningu siłowego

Pierwsze kroki
w świecie

**treningu
siłowego**

W tej części...

- ✓ Odkryj korzyści wynikające z podjęcia treningu siłowego.
- ✓ Zapoznaj się z ważnymi koncepcjami treningowymi, a także kluczowymi terminami związanymi z podnoszeniem ciężarów.
- ✓ Oceń swój aktualny poziom sprawności, określ swoje cele i kontroluj postępy.
- ✓ Zapoznaj się ze sprzętem wykorzystywanym podczas treningów, od hantli i sztang aż po maszyny i inne akcesoria.
- ✓ Przyswój szybko informacje dotyczące bezpieczeństwa, dzięki czemu wyciągniesz z treningu siłowego maksimum korzyści i nie zrobisz sobie przy okazji krzywdy.

Rozdział 1

Trening siłowy jako aktywność pozwalająca cieszyć się życiem

.....

W tym rozdziale:

- ▶ odkrywanie powodów, dla których wszyscy potrzebujemy treningu siłowego,
 - ▶ określanie własnego poziomu sprawności i ustalanie celów,
 - ▶ wybór właściwego sprzętu, który pomoże Ci podjąć pracę nad formą fizyczną,
 - ▶ dbałość o zachowanie podczas treningów bezpieczeństwa pozwalającego cieszyć się przez całe życie siłą i pomyślnością,
 - ▶ wyszukiwanie ćwiczeń i programów treningowych, które najlepiej sprawdzą się w kontekście Twoich celów,
 - ▶ trening siłowy jako jeden z elementów zdrowego trybu życia.
-

Regularne podnoszenie ciężarów będzie miało pozytywny wpływ na Twoją siłę, wytrzymałość, pewność siebie, wygląd, zdrowie i długowieczność, a także na jakość Twojego życia. Podjęcie treningów siłowych to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia, pomyślności, a także sprawności fizycznej i intelektualnej. Regularne przerzucanie żelaza pozwoli Ci zapanować nad stresem i masą ciała, a do tego wzmocni Twoje kości, ograniczy ryzyko kontuzji i zapewni Ci przewagę nad innymi ludźmi we wszystkich aspektach życia.

Lektura tego rozdziału pozwoli Ci zrozumieć, dlaczego trening siłowy może przynieść korzyści każdemu człowiekowi, niezależnie od tego, ile ma lat i jaką sprawnością może się pochwalić. Dowiesz się także, dlaczego tak ważna jest ocena własnej dyspozycji oraz określenie swoich celów; z jakiego sprzętu korzystać; dlaczego środki ostrożności są kluczowym czynnikiem pozwalającym cieszyć się treningiem przez wiele lat; jak decydować o tym, które ćwiczenia i programy będą dla Ciebie najlepsze i gdzie warto trenować. Napiszemy też o tym, jak osiągnąć ogólną pomyślność, odwołując się do innych rozwiązań niż samo przerzucanie żelaza. Być może stwierdzisz, że potrzebujesz dodatkowych informacji na dany temat, dlatego przy każdym zagadnieniu wskażemy, w których rozdziałach znajdziesz niezbędne szczegóły.

Trening siłowy dla każdego

Współczesne życie zapewnia nam wszelkie wygody poza jedną: dużą ilością aktywności fizycznej. Od wczesnej młodości aż po późną starość jeździmy samochodami, używamy pilotów zdalnego sterowania, korzystamy z wind, gramy na komputerach i robimy zakupy w internecie. Wiele spośród czynności, które niegdyś wymagały od nas wstania z krzesła czy fotela i zrobienia użytku z własnych mięśni, przeszło już do lamusa. Ta sytuacja sprawia, że musimy wprowadzać do naszego życia trening siłowy, by pobudzać nasze ciała i umysły, dzięki czemu zachowamy zdrowie oraz siłę.

Podnoszenie ciężarów przynosi korzyści ludziom w rozmaitym wieku — dzieciom, nastolatkom, dorosłym, kobietom w ciąży i seniorom (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale dwudziestym i dwudziestym pierwszym). Zagrożenia, jakie pociąga za sobą rezygnacja z działania, są większe niż ryzyko doznania kontuzji podczas treningów; ta prawidłowość pozostaje aktualna również w przypadku osób, które można byłoby określić mianem słabowitych i wiekowych. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą początkującą, która chce bezpiecznie stawiać pierwsze kroki, czy może chętnie uprawiasz sport i marzysz o dalszej pracy nad formą fizyczną, trening siłowy pozwoli Ci poprawić Twoją aktualną dyspozycję (jaka by ona nie była), a do tego pomoże Ci rozwinąć moc i osiągnąć lepsze samopoczucie.

Dzięki mocnym mięśniom możemy się skuteczniej przemieszczać, a przy okazji łatwiej nam uniknąć bólu i kontuzji na wszelkich etapach naszego życia. Trening siłowy zapewnia następujące korzyści:

- ✓ rozwija siłę i wytrzymałość,
- ✓ poprawia jakość snu,
- ✓ ogranicza stres,
- ✓ wzmacnia poczucie pewności siebie i pomyślności,
- ✓ redukuje ryzyko upadków,
- ✓ wzmacnia kości,
- ✓ poprawia metabolizm i gwarantuje większe zużycie energii,
- ✓ pozwala cieszyć się pełnią życia i zachować niezależność.

Ponieważ trening siłowy wzmocni Twoją muskulaturę i poprawi Twoją wytrzymałość mięśniową, automatycznie będziesz mieć więcej energii, dzięki której będziesz się wykazywać przez cały dzień większą aktywnością. Jeżeli osiągniesz stan zmęczenia fizycznego, zdołasz też łatwiej zasnąć i będziesz się cieszyć głębszym snem zapewniającym lepszy odpoczynek. Ponieważ nocny odpoczynek bardziej Cię pokrzepi i doda Ci energii, zagwarantuje Ci lepsze samopoczucie i możliwość skuteczniejszego działania, co przełoży się pozytywnie na Twój nastrój i pewność siebie. W taki oto sposób regularne treningi siłowe będą Ci zapewniać coraz większą pomyślność.

Nie czekaj. Przyswój z tej książki wszystko, czego będziesz potrzebować, by zacząć realizację programu, który będzie idealnie dopasowany do Twoich potrzeb. Podejmuj kolejne kroki na drodze pozwalającej wypracować mocniejsze i ładniej zarysowane mięśnie, a w rezultacie zaczniesz prowadzić pełniejsze, przyjemniejsze i bardziej aktywne życie.

Sprawdzanie poziomu sprawności i określanie celów pozwalających osiągnąć sukces

Jeżeli chodzi o trening siłowy, uniwersalne rozwiązania są nieskuteczne. Aby stworzyć program, który będzie idealnie dopasowany do Twoich potrzeb, musisz wiedzieć kilka rzeczy: jaki jest Twój poziom sprawności fizycznej, co chcesz osiągnąć za sprawą swoich treningów i jak należy określać cele czy monitorować postępy na drodze do sukcesu (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale drugim).



Połowa osób, które zaczynają realizować nowy program treningowy, rezygnuje podczas pierwszych sześciu, góra ośmiu tygodni. Większość ludzi twierdzi, że porzuca tę aktywność fizyczną ze względu na brak czasu. Gdy naukowcy przeprowadzili badania wśród więźniów, którym z pewnością nie brakowało czasu na pracę nad formą fizyczną, okazało się, że odsetek osób rezygnujących z treningów był taki sam jak w przypadku innych grup społecznych. Czołowi naukowcy zajmujący się ludzkimi zachowaniami doszli do wniosku, że prawdziwym powodem, dla którego nie trzymamy się na dłuższą metę nowych programów treningowych, nie jest brak czasu. Problemy wynikają w istocie z tego, że zmiana nawyków i podjęcie nowych działań jest dużym wyzwaniem, zwłaszcza wtedy, gdy brakuje nam motywacji.

Aby uniknąć opisanej powyżej pułapki, zapoznaj się z przedstawionymi w rozdziale drugim strategiami, dzięki którym nie zrezygnujesz z treningu siłowego.

Zadbaj o bezpieczeństwo, dzięki czemu treningi będą dla Ciebie przyjemnością

Zanim zaczniesz realizować jakiś program treningowy, zastanów się, czy rzeczywiście chcesz się zmierzyć z takim wyzwaniem, a potem sprawdź, czy mu podołasz. Jeśli będzie to konieczne, postaraj się o zgodę lekarza. Uważnie zapoznaj się z zamieszczonymi w rozdziale piątym wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa, a następnie stosuj tę wiedzę, by unikać często popełnianych błędów powodujących kontuzje.

Daj sobie czas na przyswojenie informacji dotyczących poprawnego wykorzystywania sprzętu (wszelkiego rodzaju akcesoria treningowe zostały opisane w rozdziale czwartym) i prawidłowego wykonywania ćwiczeń, a więc zachowywania właściwej postawy i techniki (tej kwestii poświęcona jest część trzecia tej książki). Regularnie realizowane treningi siłowe mają pozytywny wpływ na równowagę między poszczególnymi mięśniami, postawę, sprawność ruchową, stabilność oraz świadomość ciała. Wszystkie te czynniki ograniczają prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji, a także typowych bólów pojawiających się chociażby w okolicach krzyża, kolan, barków czy bioder.

Wybór sprzętu treningowego

Zarówno w czasopiśmie poświęconych tematyce fitness, w materiałach zarejestrowanych na płytach DVD, jak i w samych siłowniach spotkasz się z tym, że wyposażenie umożliwiające realizację treningu siłowego będzie określane mianem **sprzętu do treningu oporowego**. Naprawdę nie chcemy już na samym początku zaśmieszać Cię głową fachowym żargonem, ale **opór** to słowo, które musisz poznać. Opór to siła, która przeciwstawia się Twoim działaniom — przykładem może być chociażby grawitacja ciągnąca w dół podnoszony przez Ciebie ciężar. Aby Twoje mięśnie mogły się stać mocniejsze, musisz pokonywać opór. **Sprzęt do treningu oporowego** to tak naprawdę bardziej precyzyjny termin niż **ciężary**, ponieważ możesz rozwijać muskulaturę, w ogóle nie korzystając z ciężkich akcesoriów. Masę gumowych taśm (opisanych dokładniej w rozdziale dwudziestym trzecim) mierzy się w dekagramach, ale to sprzęt, który zapewnia wystarczająco duży opór, by wzmacniać Twoje mięśnie. Aby uniknąć nieporozumień, uprzedzamy, że sformułowania takie jak **trening oporowy**, **trening siłowy** i **podnoszenie ciężarów** będą na kolejnych stronach tej książki traktowane jako synonimy.

Zauważ, że zrozumienie tego, jak trenować mięśnie, przypomina przyswajanie nowej umiejętności. Nikt nie rodzi się z tą wiedzą, choć każdy człowiek przychodzi na świat z własnym ciałem. Wiele osób błędnie zakłada, że wszyscy dysponujemy intuicyjną wiedzą dotyczącą tego, jak trenować swoje mięśnie. Poświęcając czas na przyswajanie wiedzy przekazywanej przez wykwalifikowanych specjalistów, z pewnością wiele zyskasz. Zapoznanie się ze sposobami prawidłowego wykorzystywania sprzętu stanowi jeden z początkowych kroków na tej drodze. Podczas pisania tej książki przyświecała nam idea przedstawienia wszystkich informacji tak, by zaprezentować całą niezbędną wiedzę i zrobić to w przystępny sposób. Nie spiesz się i okaż cierpliwość. Wkrótce będziesz trenować niczym profesjonalista. Rozdział czwarty zawiera wszystkie informacje potrzebne do tego, by obalić mity spotykane na siłowniach. Wróć do tego rozdziału tak często, jak uznasz za konieczne. Daj sobie czas, by zapoznać się w praktyce ze sprzętem i przyswoić wszelkie informacje.

Sprzęt do treningu oporowego można podzielić na wiele kategorii:

- ✓ **Wolne ciężary:** Do tej grupy zaliczają się między innymi hantle, sztangi, gryfy i odważniki stanowiące obciążenie. Wszystkie te akcesoria są dostępne w rozmaitych kształtach i rozmiarach, są też wykonywane z różnych materiałów i mogą być cięższe lub lżejsze (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale czwartym).
- ✓ **Maszyny:** Tego rodzaju urządzenia składają się z reguły z siedziska, linki lub bloczka, ruchomych drążków oraz stosu odważników pozwalających zmieniać opór stawiany przez maszynę. Podobnie jak wolne ciężary, maszyny mogą się od siebie bardzo różnić pod względem konstrukcji (szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale czwartym). Nowsze urządzenia są programowalne i zapewniają informacje zwrotne podczas treningu.
- ✓ **Taśmy i ekspandery:** Gumowe taśmy i ekspandery pozwalają realizować trening siłowy w każdym miejscu i o dowolnej porze. Taśmy są płaskie i szerokie; ekspandery to gumowe rurki. Opisywane tu akcesoria są tanie, lekkie i można je wszędzie ze sobą zabrać, dzięki czemu chętnie sięgają po nie osoby, które sporo

podróżują. Alergicy mogą się zaopatrzyć w sprzęt wykonany bez użycia lateksu (dokładniejsze omówienie taśm i ekspanderów znajduje się w rozdziale dwudziestym trzecim).

Poniższa lista nie obejmuje tradycyjnie rozumianych akcesoriów do treningu oporowego, ale krótki spis środków pozwalających poszerzyć programy treningu siłowego:

- ✓ **Piłki i piankowe wałki:** Włącznie do wielu ćwiczeń piłek i piankowych wałków pozwala stworzyć niestabilną powierzchnię, na której trzeba trenować. Ten aspekt niestabilności zwiększa trudność ćwiczeń i zmusza ćwiczącego do użycia mięśni głębokich brzucha oraz pleców (więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w rozdziale dwudziestym czwartym).
- ✓ **Ciężar ciała:** Twoje ciało może nie przypominać sprzętu treningowego, ale i tak zapewni Ci pożądany opór podczas wykonywania licznych ćwiczeń, takich jak przysiady i wykroki (opisane w rozdziale czternastym) czy pompki (przedstawione w rozdziale dziesiątym).
- ✓ **Joga i pilates:** Te aktywności nie są odmianami treningu siłowego, ale obejmują wiele wymagających ruchów, które wzmacniają mięśnie. Do unikalnych korzyści płynących z praktykowania jogi i pilatesu należy zaliczyć poprawę elastyczności ciała oraz odwoływanie się do wzorców ruchowych, które umożliwiają rozwój siły, równowagi i koordynacji (więcej informacji na temat jogi i pilatesu znajdziesz w rozdziale dwudziestym drugim).

Wybór właściwych ćwiczeń, programów i miejsca treningów

Decyzja o tym, czy trenować w domu, czy na siłowni, nie jest łatwa — to samo dotyczy reszty wyboru między zajęciami grupowymi a opłaceniem usług trenera osobistego. Rozdział szósty zawiera klarowne wskazówki pozwalające określić, czy treningi w domu będą w Twoim przypadku dobrym rozwiązaniem i jak zorganizować domową siłownię. Jeśli postanowisz realizować swoje treningi w domu, posiłkując się przy tym materiałami nagranyymi na płytach DVD, w rozdziale szóstym znajdziesz mnóstwo praktycznych wskazówek, dzięki którym wdrożysz swoje plany w życie.

Rozdział siódmy ma za zadanie ułatwić Ci wybór siłowni, która będzie odpowiadała Twoim potrzebom. Z tego fragmentu tekstu dowiesz się także, jak dostosować się do etykiety obowiązującej na siłowniach. Jeśli sądzisz, że najlepszym rozwiązaniem będzie w Twoim przypadku indywidualna współpraca z trenerem, zajrzyj do rozdziału siódmego, a dowiesz się, jak wybrać fachowca, który idealnie sprawdzi się w Twoim przypadku. Lektura tego rozdziału pomoże Ci także ustalić, jak znaleźć dobrego instruktora prowadzącego zajęcia grupowe.

Rozpoczęcie regularnych treningów siłowych przekłada się na konieczność wyboru odpowiednich ćwiczeń oraz planów sesji dostosowanych do Twoich celów, a także Twojej osobowości i stylu życia. Idealny program to ten, który do Ciebie pasuje. W części trzeciej znajdziesz opis wszystkich ćwiczeń, które mogą Ci się przydać.

Część czwarta zawiera z kolei rozmaite programy treningowe wykorzystujące omówione wcześniej ćwiczenia.

Trening siłowy to aktywność dla każdego, nie tylko dla kulturystów z wieloletnim doświadczeniem. Niezależnie od tego, czy jesteś matką nadzorującą program ćwiczeń swojego dziecka, czy też seniorem mającym szczególne potrzeby, poszukaj programu, który będzie Ci odpowiadał. Nie ma powodu, by czekać z podjęciem treningów i czerpaniem z nich licznych korzyści, jakie może zapewnić podnoszenie ciężarów.

Zdrowy tryb życia

Trening siłowy odgrywa istotną rolę w kontekście cieszenia się satysfakcjonującym i zdrowym życiem od dzieciństwa aż po starość. Starzejąc się, tracimy masę mięśniową — to następstwo stopniowego spadku skuteczności procesu reprodukcji komórek (dokładnie z tego samego powodu człowiek zaczyna z czasem siwieć). Jeżeli nie zapewnisz swoim mięśniom dodatkowych bodźców, które tak jak trening siłowy mogłyby umożliwić utrzymanie lub zwiększanie masy mięśniowej, wraz z upływem lat będziesz tracić swoje mięśnie. Samo podnoszenie ciężarów nie wystarczy, by rozwinąć i zachować siłę oraz sprawność. Oprócz tego musisz też zadbać o właściwe żywienie, odpowiednią ilość snu, utrzymanie w ryzach stresu, a także wsparcie otoczenia wynikające z dobrych relacji z przyjaciółmi i rodziną.

Dbanie o serce i płuca

Ćwiczenia aerobowe lub kardio są niezbędne, by mimo upływu czasu udało Ci się zachować zdrowe serce i płuca, a także ograniczyć ryzyko pojawienia się chorób układu krążenia, nadciśnienia czy cukrzycy. Najlepszą postacią ćwiczeń kardio jest w przypadku większości osób chodzenie — ta aktywność niewiele kosztuje i jest nieskomplikowana, a oprócz tego nie wymaga zbyt zaawansowanego planowania i raczej nie grozi kontuzjami.

Znajdź w tygodniu czas na minimum cztery sesje kardio trwające po 30 minut. Podejmowane przez Ciebie wysiłki mogą się liczyć nawet wtedy, gdy przemieszczasz się na piechotę trzy razy dziennie po 10 minut.



Poprawa elastyczności

Rozciąganie to jedna z najprzyjemniejszych czynności, które poprawiają samopoczucie, zwiększają łatwość wykonywania ruchów i zmniejszają ryzyko pojawienia się kontuzji. Jeżeli stawiasz sobie za cel zwiększenie elastyczności swojego ciała, warto się rozciągać pod koniec treningu, gdy Twoje mięśnie są rozgrzane. W rozdziale szesnastym znajdziesz aktualne informacje na ten temat, między innymi argumenty przemawiające za tym, żeby się rozciągać, a także wskazówki dotyczące tego, jak to robić.

Aktywności pozwalające rozwijać zmysł równowagi i trenować umysł

Jeżeli nie dbasz o swój zmysł równowagi, staje się on coraz słabszy (ta prawidłowość dotyczy wszystkich aspektów formy fizycznej), a to pociąga za sobą ryzyko niepożądanych upadków. Niektóre dyscypliny sportu, na przykład narciarstwo, łyżwiarstwo czy pływanie na desce, wymagają dobrze rozwiniętego zmysłu równowagi.

Dorzucenie do treningu siłowego kilku dodatkowych wyzwań związanych z zachowaniem równowagi nie wymaga specjalnego zachodu, a sprawi, że będziesz się poruszać z większą pewnością siebie i swobodą. Skoordynowane ruchy, które wymagają skupienia i są wyzwaniem zarówno dla umysłu, jak i ciała, są także znakomitą środkami pozwalającym dbać o zdrowie fizyczne i umysłowe. Joga i pilates oferują mnóstwo wartościowych ćwiczeń, które pomagają rozwijać obydwie te sprawności. Jeśli interesuje Cię ta kwestia, zajrzyj do rozdziału dwudziestego drugiego, gdzie znajdziesz najświeższe informacje dotyczące pracy nad zmysłem równowagi oraz koordynacją.

Rozdział 2

Podstawy treningu: koncepcje i terminologia

.....

W tym rozdziale:

- ▶ kluczowe terminy stosowane w świecie treningu oporowego,
 - ▶ poznawanie podstawowych elementów sesji treningu siłowego,
 - ▶ rola odpoczynku,
 - ▶ używanie wyobraźni podczas treningu,
 - ▶ dostrzeżenie szerszego obrazu długoterminowej pracy nad formą.
-

Ten rozdział ma Ci pomóc w zrozumieniu sprawdzonych koncepcji treningowych oraz terminologii związanej z pracą nad formą fizyczną — w tym fragmencie książki przedstawiona zostanie wiedza leżąca u podstaw wszelkich programów treningowych. Dowiesz się, jak ważne są odpoczynek i regeneracja; uświadomisz sobie także, jak istotne jest świadome kierowanie własnymi myślami, jeśli zależy Ci na osiągnięciu za sprawą treningów optymalnych wyników. Na koniec zapoznasz się ze sprawdzonymi w praktyce koncepcjami dotyczącymi szerszego obrazu treningu.

Prezentacja żargonu używanego w kontekście treningu siłowego

W świecie treningu siłowego używa się sporej liczby fachowych terminów, które bez wątpienia mogą wprawiać początkujących w zakłopotanie. Nie musisz biegle operować językiem stosowanym podczas zawodów kulturystycznych czy konferencji poświęconych fizjologii, ale jeżeli chcesz tworzyć plany skutecznych sesji treningowych, będzie Ci potrzebna podstawowa wiedza, dzięki której lepiej zrozumiesz swojego trenera lub materiały instruktażowe.

Poniższa lista zawiera kluczowe terminy i zasady wykorzystywane w świecie treningu siłowego:



- ✓ **Wytrzymałość:** Wytrzymałość mięśniowa odnosi się do tego, ile razy zdołasz podnieść w określonym czasie ciężar submaksymalny. Siła i wytrzymałość mięśni są ze sobą powiązane, ale nie są tym samym. Wytrzymałość mięśniowa przydaje się w kontekście codziennych zadań, takich jak przeniesienie ciężkiego pudła z domu do samochodu.

Nie myl wytrzymałości mięśniowej z **wytrzymałością krążeniowo-oddechową**, czyli wydolnością Twojego serca i płuc. Wytrzymałość mięśniowa dotyczy wyłącznie mięśni, które są w danej chwili wykorzystywane, i pozwala podjąć wysiłek trwający od 1 do 2 minut. W przypadku rozwijania tej cechy chodzi nie tyle o pracę nad wytrzymałością całego organizmu, ile o uodparnianie pojedynczego mięśnia na zmęczenie.

- ✓ **Nieudana próba:** Aby osiągnąć przeciążenie, musisz doprowadzać mięśnie do takiego zmęczenia, przy którym wykonując dane ćwiczenie, nie zdołasz już poprawnie zrealizować kolejnego powtórzenia (ten stan jest też określany mianem upadku mięśniowego). Jeżeli nie jesteś w stanie przykład osiągnąć pełnego zakresu ruchu, nadszedł czas, by zakończyć serię.
- ✓ **Przeciążenie:** Jeżeli chcesz zwiększyć swoją siłę i wytrzymałość, musisz podczas treningów zmuszać swoje mięśnie do wykonywania pracy cięższej niż ta, do której są przyzwyczajone. Jeśli chcesz osiągnąć przeciążenie mięśni, możesz zacząć podnosić ciężar stanowiący dla Ciebie wyzwanie, realizować mnóstwo powtórzeń i serii lub zwiększać liczbę treningów wykonywanych w każdym tygodniu.
- ✓ **Progresja:** Przeciążanie mięśni za sprawą treningu prowadzącego do upadku mięśniowego jest bodźcem, który przekłada się na wzrost siły Twojej muskulatury. Ta prawidłowość jest praktycznym odzwierciedleniem zasady specyficzności. Aby kontynuować przeciążanie mięśni i nadal robić postępy, musisz znajdować nowe metody stawiania swojemu organizmowi wyzwań. To właśnie dlatego należy zmieniać stosowany program treningowy lub harmonogram wykonywanych sesji. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z treningiem siłowym, zaczekaj od 6 do 8 tygodni na pierwsze widoczne efekty swojej pracy nad formą. Wiedz jednak, że zmiany w Twoim organizmie zaczną się pojawiać od razu, jako natychmiastowa reakcja na pierwszy zrealizowany przez Ciebie trening.
- ✓ **Zakres i prędkość ruchu:** Aby maksymalnie skutecznie stymulować mięśnie, wykorzystuj podczas większości ćwiczeń pełny zakres ruchu stawów. Sam ruch powinien być wolny i kontrolowany. Każdy, kto podnosi ciężary z myślą o poprawie ogólnej dyspozycji fizycznej, powinien przyjąć zasadę czterosekundowych powtórzeń: podniesienie ciężaru ma trwać 2 sekundy, potem następuje zatrzymanie ruchu i 2 sekundy przeznaczone na opuszczenie obciążenia. Zatrzymaj ruch w środku powtórzenia, by uniknąć sytuacji, w której będziesz wykonywać ćwiczenie, korzystając z rozpędu, a nie z siły mięśni. Po zakończeniu powtórzenia nie rób przerwy dłuższej niż ułamek sekundy — w przeciwnym razie ten czas zamieni się w odpoczynek. Każde powtórzenie powinno płynnie przechodzić w kolejne. Sportowcy i osoby, które próbują rozwinąć olbrzymią siłę lub imponującą masę mięśniową, mogą w zależności od swoich celów wykonywać powtórzenia szybciej lub wolniej.

- ✓ **Regeneracja lub odpoczynek:** Gdy Twoje mięśnie osiągną pod koniec serii stan upadku, przed ponownym zmuszeniem ich do pracy musisz dać im czas na regenerację. Ten czas określa się mianem **okresu odpoczynku**. Ta prawidłowość dotyczy też całych grup mięśniowych: jeśli były one zmuszone podczas sesji do intensywnej pracy, zapewnij im przynajmniej 48 godzin odpoczynku, nim znów zaczniesz je trenować. W dalszej części tego rozdziału wyjaśnimy, dlaczego odpoczynek i regeneracja są tak istotne.
- ✓ **Powtórzenia:** Ten termin odnosi się do jednorazowego wykonania danego ćwiczenia. Wyciśnięcie pary hantli nad głowę i opuszczenie ich do poziomu barków jest na przykład pojedynczym powtórzeniem wyciskania hantli, czyli ćwiczenia, które zostanie opisane w rozdziale jedenastym.
- ✓ **Układ sesji:** To sformułowanie obejmuje praktycznie wszystkie aspekty tego, co robisz podczas jednej sesji treningowej — w grę wchodzi tu wykorzystywany przez Ciebie sprzęt, liczba ćwiczeń, serii i powtórzeń, kolejność wykonywania ćwiczeń, a także długość odpoczynków między seriami. Modyfikując poszczególne elementy układu sesji — zwiększając na przykład liczbę powtórzeń lub dodając nowe ćwiczenia — możesz wyraźnie wpłynąć na efekty swojego treningu, gdyż do głosu dojdzie zasada specyficzności. Układ Twojej sesji (określany także mianem „programu” lub „treningu”) może się zmieniać za każdym razem, gdy zabierasz się za pracę nad formą fizyczną, choć z drugiej strony może też być stały przez kilka tygodni lub miesięcy.
- ✓ **Seria:** Seria to kilka kolejnych powtórzeń wykonanych bez odpoczynku. Jeżeli zrealizujesz 12 powtórzeń wyciskania hantli, po czym odłożysz żelazo na bok, możesz powiedzieć, że masz za sobą jedną serię. Jeśli postanowisz rozpocząć przez minutę, a potem wykonasz kolejnych 12 powtórzeń, będzie to druga seria.
- ✓ **Specyficzność:** To, jak rozwijają się Twoje mięśnie, jest dokładnym odzwierciedleniem tego, jak je trenujesz. Jeżeli zależy Ci na przykład na wzmocnieniu muskulatury nóg i mięśni powiązanych ze stawami biodrowymi, musisz wykonywać przysiady, a nie pompki. Jeśli chcesz być lepszym biegaczem, musisz trenować bieganie. Trening siłowy może być uzupełnieniem Twojego programu biegowego, ale nie zdoła zastąpić godzin, które według zaleceń trenera masz spędzić na biegni.
- ✓ **Siła:** Siła mięśniowa to czynnik odpowiedzialny za największy ciężar, jaki zdołasz podnieść jeden raz (bywa on również określany mianem **ciężaru maksymalnego**). Jeżeli podczas wyciskania potrafisz się uporać na przykład jedynie z ciężarem 20 kilogramów, to właśnie ten wynik jest Twoim ciężarem maksymalnym w kontekście tego ćwiczenia.



Zajrzyj do ściągawki, która znajduje się pod adresem <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/tresby.zip> — znajdziesz tam listę terminów stosowanych powszechnie w odniesieniu do poszczególnych mięśni ludzkiego ciała.

Poznanie koncepcji powtórzeń

Liczba wykonywanych przez Ciebie powtórzeń ma ogromne znaczenie. Ogólnie rzecz ujmując, jeśli Twoim celem jest rozwinięcie jak największych i najsilniejszych mięśni, o jakich możesz marzyć, biorąc pod uwagę Twoje geny, wykonuj stosunkowo niewiele powtórzeń, mniej więcej od 4 do 6 (możesz się także pokusić o ograniczenie tej liczby do jednego lub dwóch). **Pamiętaj:** to oznacza podnoszenie na tyle dużych ciężarów, by po wykonaniu ostatniego powtórzenia w serii nie było już szans na prawidłowe wykonanie kolejnego. Jeśli Twoim celem jest bardziej umiarkowany rozwój siły i rozmiaru mięśni — zależy Ci na przykład na poprawie zdrowia lub ładnym wyrzeźbieniu muskulatury — staraj się doprowadzić do sytuacji, w której przed osiągnięciem stanu upadku mięśniowego wykonasz od 8 do 12 powtórzeń. Taki trening poprawi Twoją **wytrzymałość mięśniową**, a więc zdolność do długotrwałego wykorzystywania danego mięśnia.

Organizacja American College of Sports Medicine (ACSM) zaleca, by w zależności od celów odpowiednio różnicować liczbę wykonywanych powtórzeń:

- ✓ **Wysoka intensywność:** Wykonuj od 6 do 12 powtórzeń i wykorzystuj duże obciążenie. Trening o wyższej intensywności pociąga za sobą większe ryzyko odniesienia kontuzji. Takie podejście do treningu jest odpowiednie dla sportowców i osób z dużym doświadczeniem.
- ✓ **Umiarkowana intensywność:** Wykonuj od 8 do 12 powtórzeń z umiarkowanym obciążeniem, ponieważ to idealna wartość pozwalająca osiągnąć równowagę między budowaniem siły i wytrzymałości mięśniowej, a do tego ćwicząc w ten sposób, ograniczysz ryzyko kontuzji.
- ✓ **Niska intensywność:** W przypadku seniorów ACSM zaleca wykonywanie od 10 do 15 powtórzeń z niewielkim obciążeniem, co pozwala jeszcze wyraźniej zmniejszyć intensywność treningu.



Dlaczego wykonanie 6 powtórzeń powoduje większy przyrost siły niż zrealizowanie 15 powtórzeń? Odpowiedź jest prosta: dlatego, że liczba wykonywanych powtórzeń jest powiązana ze stosowanym obciążeniem. Jeżeli wykonujesz 6 powtórzeń, wykorzystujesz dużo większy ciężar niż wtedy, gdy robisz 15 powtórzeń tego samego ćwiczenia. Zawsze stosuj takie obciążenie, które sprawi, że ostatnie powtórzenie w serii będzie prawdziwym wyzwaniem (lub wręcz drogą przez mękę).

Trening siłowy nie jest zaliczany do nauk ścisłych, więc nie traktuj kwestii liczby powtórzeń zbyt dosłownie. Nie zakładaj, że 6 powtórzeń w serii przemieni Cię w kulturystkę lub kulturystę, a zwiększenie liczby powtórzeń do 10 sprawi, że zyskasz sylwetkę Angeliny Jolie. Każdy organizm reaguje na trening siłowy nieco inaczej. Czynniki genetyczne mają duże znaczenie, jeśli chodzi o maksymalny rozmiar, do jakiego możesz rozwinąć swoje mięśnie.

Kulturyści (którzy próbują zbudować jak największą masę mięśniową) i ciężarowcy (którym zależy na podnoszeniu gigantycznych ciężarów) często trenują, używając tak dużych obciążeń, że są w stanie wykonać zaledwie jedno lub dwa powtórzenia. Przypuszczalnie nie zależy Ci na unoszeniu nad głowę setek kilogramów żelaza, więc w przypadku Twoich celów najlepiej będzie stosować serie obejmujące od 6 do 15 powtórzeń danego ćwiczenia. Serie obejmujące powyżej 15 powtórzeń są z reguły nieskuteczne w kontekście budowania siły, choć mogą poprawiać wytrzymałość mięśniową.

Skupiając się na wytrzymałości mięśniowej, warto wykonywać przynajmniej 12 powtórzeń (lub jeszcze więcej), ograniczając się przy tym do zaledwie dwóch lub trzech serii. Aby zwiększyć rozmiary mięśni, dobrze jest wykonywać od 6 do 12 powtórzeń przy jednoczesnym zwiększeniu liczby serii (powinno ich być od 3 do 6). Gdyby zależało Ci na rozwijaniu siły mięśniowej, dobrze będzie ograniczyć liczbę powtórzeń do maksimum 6 i realizować od 2 do 6 serii.

Zaznajamianie się z seriami

Początkujący powinni zaczynać od jednej serii ćwiczeń na każdą z głównych grup mięśni wymienionych w dalszej części tego rozdziału, w podrozdziale „Poznajanie podstaw treningu siłowego”. To z grubsza 11 serii na trening. ACSM zaleca sesje, w których realizuje się po jednej serii danego ćwiczenia, ponieważ to właśnie pierwsza seria zapewnia najwięcej korzyści. Oczywiście zwiększenie liczby serii przełoży się na większy przyrost siły i szybszą realizację obranych celów, ale Twoje sesje będą w takiej sytuacji pochłaniały więcej czasu. Po miesiącu lub dwóch możesz stwierdzić, że warto byłoby zwiększyć liczbę serii, choć możesz też dojść do odwrotnych wniosków. Jeżeli podejmując trening, masz zamiar rozwinąć trochę swoją siłę i zadbać o zdrowie, może się okazać, że nawet z upływem czasu pojedyncza seria każdego ćwiczenia będzie dla Ciebie zupełnie wystarczająca.

Jeśli chcesz stale zwiększać swoją siłę, weź pod uwagę wyniki badań, które sugerują, że wytrenowane osoby próbujące osiągać dalsze postępy powinny realizować przynajmniej po 3 serie każdego ćwiczenia. Za wytrenowaną osobę uznajemy tutaj kogoś, kto regularnie podejmuje treningi siłowe przez przynajmniej 3 miesiące. Oprócz zwiększania liczby serii warto też modyfikować z czasem objętość i intensywność treningów, a więc stosować periodyzację opisaną w dalszej części tego rozdziału. Zwiększanie obciążeń treningowych powinno się odbywać stopniowo, by ograniczyć ryzyko pojawienia się kontuzji związanych z przetrenowaniem.

Gdyby okazało się, że Twoim celem jest maksymalne rozwinięcie siły lub przebudowanie jakiegoś obszaru ciała, czeka Cię realizowanie więcej niż 3 serii ćwiczeń na daną grupę mięśni. Część zawodowych kulturystów potrafi zwiększać tę liczbę nawet do 20 (warto jednak podkreślić, że nie wykonują 20 serii tego samego ćwiczenia; mogą realizować na przykład po 5 serii czterech różnych ćwiczeń zmuszających do pracy jeden i ten sam mięsień).

Zasada specyficzności treningu określa, jak długie przerwy należy robić między seriami. Początkujący powinni przeznaczać na odpoczynek tyle czasu, ile tylko potrzebują, ponieważ dopiero zapoznają się z reakcjami swoich organizmów, a równocześnie powinno im zależeć na unikaniu kontuzji. Osoby, które stawiają pierwsze kroki w świecie treningów, mogą odpoczywać nawet dwukrotnie dłużej od swoich koleżanek i kolegów dysponujących większym doświadczeniem. Stowarzyszenie National Strength and Conditioning Association zaleca, by długość odpoczynków była ustalana w zależności od celu treningu. Jeżeli masz zamiar pracować nad wytrzymałością i wykonujesz od 12 powtórzeń wzwyż, odpoczynek między seriami powinien trwać do 30 sekund. Jeśli zależy Ci na zwiększaniu rozmiarów mięśni i realizujesz od 6 do 12 powtórzeń, odpoczywaj od 30 do 90 sekund. W sytuacji, w której Twoim celem jest zwiększanie siły i wykonujesz maksymalnie 6 powtórzeń, odpoczywaj między seriami od 2 do 5 minut. Osoby, które koncentrują się na czystej sile, realizują pojedyncze

powtórzenia pochłaniające wszystkie rezerwy organizmu — to niezwykle intensywne podejście do pracy nad formą fizyczną. Trening obwodowy, który kładzie nacisk na wytrzymałość mięśniową i bywa czasem uznawany za połączenie treningu kardio i treningu oporowego (więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w rozdziale siedemnastym), przekłada się z kolei na ograniczenie odpoczynków między seriami do minimum lub całkowite pomijanie takich przerw.

Poznawanie podstaw treningu siłowego

Gdyby z orkiestry wykonującej *Cztery pory roku* Vivaldiego wyeliminować skrzypce, z pewnością okazałoby się, że w utworze brakuje energii i głębi. To samo może się zdarzyć, gdy pominiesz podczas swoich treningów któryś z kluczowych elementów — uzyskasz po prostu rozczarowujące wyniki. Dokładnie z tego powodu warto się trzymać przedstawionych poniżej wskazówek.

Koncentracja na najważniejszych grupach mięśni

Zadbaj o to, by podczas każdej sesji wykonywać przynajmniej jedno ćwiczenie na następujące grupy mięśni (w części trzeciej opisemy dokładnie, gdzie się one znajdują):

- ✓ pośladki (mięśnie pośladkowe),
- ✓ przednie części ud (mięśnie czworogłowe ud),
- ✓ tylne części ud,
- ✓ łydki,
- ✓ klatkę piersiową (mięśnie piersiowe),
- ✓ plecy,
- ✓ brzuch (mięśnie brzucha),
- ✓ barki (mięśnie naramienne)
- ✓ przednie części ramion (bicepsy),
- ✓ tylne części ramion (tricepsy).

W trzeciej części tej książki znajdziesz też ćwiczenia na inne grupy mięśni, na przykład na muskulaturę przedramion, goleni, a także wewnętrznych i zewnętrznych części ud. Biorąc jednak pod uwagę pracę nad ogólną sprawnością fizyczną, najwyższy priorytet powinny mieć ćwiczenia pozwalające rozwijać te grupy mięśni, które zostały wymienione powyżej. Jeżeli zaniedbasz którąkolwiek z nich, stworzysz lukę w swoim przygotowaniu siłowym, a tym samym możesz wkroczyć na ścieżkę prowadzącą do kontuzji.

Jeśli będziesz unikać trenowania którejś grupy mięśni, możesz również doprowadzić do tego, że Twoje ciało zacznie wyglądać nieproporcjonalnie. Nie musisz trenować wszystkich grup mięśni tego samego dnia — po prostu zadbaj o to, by zmusić każdą z nich do pracy dwa razy w tygodniu. W rozdziale dziewiętnastym znajdziesz kilka rozwiązań pozwalających odpowiednio rozdzielić ćwiczenia między poszczególnymi sesjami.

Wykonywanie ćwiczeń we właściwej kolejności

Generalna zasada nakazuje, by podczas treningu najpierw zajmować się dużymi mięśniami, a potem przechodzić do tych mniejszych. Takie podejście sprawia, że Twoje duże mięśnie — na przykład mięśnie pośladków, pleców i klatki piersiowej — muszą się mierzyć z odpowiednio ambitnymi wyzwaniami. Przypuśćmy, że wykonujesz opisane w rozdziale dziesiątym wyciskanie hantli na ławce poziomej. To ćwiczenie zmusza do pracy przede wszystkim mięśnie klatki piersiowej, ale są one w tym przypadku wspierane przez mięśnie barków oraz tricepsy. Jeśli zaczniesz od treningu tych mniejszych mięśni, po przejściu do wyciskania na ławce mogą one być zbyt zmęczone, by odpowiednio wspierać muskulaturę klatki piersiowej.

Czasem może się zdarzyć sytuacja, w której będzie Ci zależało na tym, żeby świadomie skupić się na mniejszej grupie mięśni, na przykład na mięśniach barków, ponieważ odstają one pod względem siły od poziomu prezentowanego przez resztę ciała. Jeżeli rzeczywiście masz do czynienia z takim zjawiskiem, warto stworzyć program, w którym przez jeden lub dwa dni w tygodniu będziesz zaczynać swoje sesje od treningu barków, co pozwoli rozwinąć te mięśnie. Ogólnie rzecz biorąc, warto jednak trzymać się zasady nakazującej trenować najpierw duże grupy mięśni.

Aby wykonywać ćwiczenia w odpowiedniej kolejności, musisz wiedzieć, które grupy mięśni są wykorzystywane podczas danej aktywności. Często zdarza się, że ćwiczący niewłaściwie układa poszczególne elementy swoich sesji treningowych, gdyż nie rozumie specyfiki danego ćwiczenia (czasami wcale nie jest ona tak oczywista). Gdy ciągniesz drążek w dół — na przykład podczas opisanego w rozdziale dziesiątym ściągania drążka wyciągu górnego — może Ci się wydawać, że wykonujesz ćwiczenie na mięsień ramion, podczas gdy tak naprawdę wzmacniasz przede wszystkim muskulaturę pleców. Zadbaj zatem o to, żeby zrozumieć, które mięśnie są zaangażowane w każdy wykonywany przez Ciebie ruch. Warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną rzecz: badania pokazują, że koncentrowanie się na mięśniu, który właśnie trenujesz, a następnie wyobrażanie sobie tego, jak staje się on coraz mocniejszy, zwiększa skuteczność treningu. Zdecydowanie warto się skupiać na właściwych mięśniach, dzięki czemu uzyskasz optymalne rezultaty.



Gdy ustalasz kolejność ćwiczeń składających się na Twoją sesję, podziel w myślach swoje ciało na trzy strefy: górną, dolną i środkową. W przypadku każdego z tych obszarów realizuj ćwiczenia w opisanej poniżej kolejności. Możesz śmiało mieszać ze sobą ćwiczenia na górną i dolną część ciała. Środkową część (a więc mięśnie głębokie tułowi) warto trenować na końcu: te mięśnie stabilizują Twoje ciało podczas wszystkich wykonywanych wcześniej ćwiczeń i pomagają unikać kontuzji.

Górna część ciała

1. Klatka piersiowa i plecy (nie ma znaczenia, którą z tych grup mięśni zajmiesz się na początku).
2. Barki.
3. Bicepsy i tricepsy (nie ma znaczenia, którymi z tych mięśni zajmiesz się na początku).
4. Przedramiona.

Dolna część ciała

1. Pośladki.
2. Uda.
3. Łydki i golenie (nie ma znaczenia, którymi z tych mięśni zajmiesz się na początku, chociaż ja wolę najpierw skupiać się na treningu łydek, a potem przechodzić do goleni).

Środkowa część ciała

Możesz wykonywać ćwiczenia na mięśnie brzucha i dolnej części pleców w takiej kolejności, na jaką masz ochotę.

Docenianie znaczenia odpoczynku i regeneracji

Jeśli chodzi o trening, „więcej” nie zawsze znaczy „lepiej” — ta prawidłowość dotyczy zresztą wielu aspektów życia. Umiarkowanie i równowaga (a także stopniowe robienie postępów) to kluczowe kwestie, dzięki którym można osiągnąć optymalne wyniki, a równocześnie uniknąć kontuzji. Gdy trenujesz, obciążasz lub wręcz przeciążasz swoje mięśnie, doprowadzając do mikrouszkodzeń włókien mięśniowych. Kiedy odpoczywasz, Twój organizm naprawia te szkody, dzięki czemu Twoje mięśnie stają się mocniejsze. Odpoczynek i dobre odżywianie są zatem równie ważnymi aspektami Twojej pracy nad formą jak same treningi.

Urządzanie jednego dnia odpoczynku dla każdej grupy mięśni

Zawsze zapewnij mięśniom przynajmniej jeden dzień odpoczynku między kolejnymi sesjami. Ta zasada wcale nie wyklucza możliwości trenowania dzień po dniu: dziś możesz na przykład skupić się na mięśniach klatki piersiowej i pleców, a jutro zajmiesz się nogami. Jeśli jednak plan Twojej sesji obejmuje wszystkie części ciała, nie trenuj częściej niż trzy razy w tygodniu i nie próbuj zrealizować trzech treningów podczas weekendu.

Unikanie przetrenowania

Choć w uszach początkującego te słowa mogą zabrzmieć niewiarygodnie, sporo osób, które podejmują treningi i dostrzegają pierwsze wyniki swojej pracy nad formą, zaczyna podchodzić do przerzucania żelaza z nadmiernym entuzjazmem. To grono zakłada, że jeżeli niewielka porcja czegoś przynosi dobre rezultaty, „więcej” będzie automatycznie oznaczać „lepiej”. Naukowcy przeznaczyli sporo czasu na zgłębianie tej kwestii, a organizacja ACSM poświęciła nawet temu zagadnieniu krótki dokument zatytułowany *Overtraining with Resistance Exercise*.

Przetrenowanie jest zazwyczaj wynikiem następujących czynników:

- ✓ realizowania w tygodniu zbyt dużej liczby treningów,
- ✓ wykonywania podczas każdej sesji zbyt wielu ćwiczeń,
- ✓ przesadzania z liczbą serii,
- ✓ stosowania przez zbyt długi czas za dużych obciążeń.

Aby uniknąć przetrenowania, stosuj periodyzację treningu. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w ostatnim fragmencie tego rozdziału.

Oto spis niektórych oznak i symptomów przetrenowania (zwróć uwagę na to, że poniższa lista nie obejmuje wszystkich potencjalnych objawów):

- ✓ utrata siły,
- ✓ chroniczne zmęczenie,
- ✓ problemy ze snem i trawieniem,
- ✓ zmniejszony apetyt,
- ✓ silne bóle mięśni,
- ✓ huśtawka emocjonalna,
- ✓ utrata zainteresowania treningiem,
- ✓ większa podatność na choroby i wolne tempo powrotu do zdrowia.

Dbając o to, by unikać przetrenowania, wykorzystuj następujące strategie:

- ✓ stosuj periodyzację treningu,
- ✓ unikaj monotonicznych treningów pozbawionych różnorodności,
- ✓ nie próbuj dążyć niezmiennie do całkowitego wyczerpania podczas każdej sesji, każdego ćwiczenia i każdej serii,
- ✓ unikaj nadużywania określonych mięśni lub stawów,
- ✓ staraj się zrównoważyć podnoszenie ciężarów innymi aktywnościami sportowymi lub treningiem kardio.

Trening siłowy zapewnia mnóstwo korzyści. Ryzyko przetrenowania nie jest duże, ale warto o nim wspomnieć — dzięki temu docenisz znaczenie wprowadzania do programu treningowego różnorodności, dbania o odpoczynek i reagowania na komunikaty wysyłane przez Twoje ciało.

Dbanie o wystarczającą ilość snu

Regularne treningi poprawią jakość Twojego snu — idąc wieczorem do łóżka, będziesz po prostu odczuwać zmęczenie fizyczne. Naukowcy zajmujący się zagadnieniem snu sugerują, że większość ludzi powinna spać od 7 do 9 godzin na dobę. Potrzeby poszczególnych osób mogą być zróżnicowane, musisz więc ustalić, jakie rozwiązanie



okaże się najlepsze w Twoim przypadku. Wielu ludzi zмага się z chronicznymi niedoborami snu, co odbija się na ich zdrowiu i pomyślności. Nie dopuść do tego, by znaleźć się w tej grupie.

Sen jest zawsze ważny dla zdrowia, ale staje się jeszcze istotniejszy, gdy realizujesz program treningowy. Ponieważ poddajesz swoje mięśnie obciążeniom, komórki potrzebują czasu na naprawę pojawiających się przy okazji uszkodzeń. Jeśli nie zapewnisz organizmowi odpowiedniej ilości snu, uniemożliwisz swoim mięśniom optymalne radzenie sobie z mikrourazami. Jaki sens ma przeznaczanie na trening ogromnej ilości czasu, skoro potem podkopujesz własną pracę, pozbawiając organizm odpowiedniej porcji snu? Jeśli chcesz osiągnąć optymalne wyniki, warto zadbać o wszystkie aspekty Twojego zdrowia.



Hormon wzrostu to ważna substancja, która odpowiada między innymi za regenerację tkanki mięśniowej i utrzymywanie jej w optymalnej kondycji. Twoje ciało wydziela ten związek w naturalny sposób podczas snu. Niewykluczone, że do Twoich uszu dotarły opowieści o różnych ludziach — czy to sąsiadach, czy to sportowcach — przyjmujących suplementy podnoszące poziom hormonu wzrostu w organizmach. Badania pokazują jednak, że suplementacja nie przynosi zdrowym osobom korzyści, tak więc nie próbuj kupować tego rodzaju specyfików. Zamiast tego skoncentruj się po prostu na tym, żeby się wysypiać.

Podtrzymanie formy i roztrenowanie: co robić, gdy nadmiar obowiązków sprawia, że nie możesz trenować

Chociaż odpoczynek musi być elementem Twojego programu treningowego, staraj się unikać nadmiaru przerw. Niestety sprawność fizyczna nie jest czymś, co możemy jakoś zachować lub zapisać. Badania pokazują, że proces roztrenowania przebiega dosyć powoli. Pewien eksperyment pokazał, że po 2 tygodniach od zaprzestania treningów jego uczestnicy wciąż dysponowali większą częścią wypracowanej wcześniej siły i wytrzymałości. Jednak gdy od momentu rezygnacji z pracy nad formą upłynęło 8 miesięcy, badane osoby utraciły większość tego, co zyskały za sprawą treningów (choć nie był to powrót do punktu wyjścia). Mamy jednak dobrą wiadomość: stosowanie się do zredukowanego grafiku treningów może wyraźnie spowolnić proces roztrenowania.



Gdy dopada Cię nadmiar obowiązków i trudno Ci znaleźć czas na pełny trening, pamiętaj o tym, że nawet krótka sesja jest lepsza niż całkowity brak aktywności. Już jeden trening w tygodniu — zwłaszcza intensywny — może być bardzo wartościowym bodźcem pozwalającym zapobiec stopniowemu spadkowi siły.

Kilka słów o tym, jak umysł pomaga ciału

Dowody potwierdzające znaczenie więzi pomiędzy umysłem a ciałem są mocne i jednoznaczne. Można to też ująć inaczej: Twoje myśli i odczucia mają istotny wpływ na Twoją kondycję fizyczną i psychiczną. Pomyślność fizyczna i psychiczna jest z kolei silnie powiązana z treningiem siłowym.

Skupianie się na więzi łączącej ciało i umysł

Czy zdarzyło Ci się kiedyś posprzeczać z kimś i w przypływie złości kopnąć stojący w pobliżu stół? Ten przykład pokazuje, w jaki sposób emocje wpływają na nasze ruchy. Podenerwowanie sprawia, że serce wali Ci jak szalone, Twój oddech staje się płytki i przyspieszony, a do tego możesz zacząć się pocić. To przykłady zależności łączących ciało i umysł.

Gdy trenujesz swoje mięśnie, odwołujesz się za pośrednictwem systemu nerwowo-mięśniowego do więzi istniejącej między umysłem a ciałem. Zanim dojdzie do skurczu włókna mięśniowego, system nerwowy musi przesłać stosowny impuls, który wędruje siecią komunikacyjną z mózgu przez rdzeń kręgowy aż do konkretnego włókna mięśniowego. Na wczesnym etapie treningu, gdy jeszcze nie widać wyników, w Twoim organizmie powstają podwaliny opisanej przed chwilą sieci neuronowej. Im bardziej rozbudowana będzie ta sieć połączeń, tym więcej pojedynczych włókien będzie uczestniczyć w skurczu mięśnia.

Badania pokazują, że koncentrując się na wykorzystywanych właśnie mięśniach, możesz doprowadzić do sytuacji, w której treningi zaczną szybciej przynosić rezultaty. Jakis czas temu przeprowadzono ciekawy eksperyment. Badanych podzielono na trzy grupy. Osoby z pierwszej z nich wykonywały proste ćwiczenie. Reprezentanci drugiej grupy tylko wyobrażali sobie, że podejmują taką aktywność, podczas gdy reszta uczestników eksperymentu stanowiła grupę kontrolną i nie robiła niczego. Oczywiście ci badani, którzy naprawdę trenowali, osiągnęli największy przyrost siły. Osoby, które ograniczały się do wyobrażania sobie owej aktywności, mogły się jednak pochwalić lepszymi wynikami niż te, które nie robiły zupełnie niczego.

W tym miejscu warto też wspomnieć o badaniach dotyczących wyobrażania sobie ruchu — były one przeprowadzane przez fizjoterapeutów wśród osób, które utraciły kontrolę nerwowo-mięśniową za sprawą udaru lub choroby Parkinsona. Pacjenci wyobrażali sobie, że chodzą i prezentują przy tym idealne wzorce ruchowe; wykonywali też w myślach rozmaite ćwiczenia pozwalające wypracować prawidłowy chód. Okazało się, że te wizualizacje pomagały im uzyskiwać lepsze wyniki. Z powyższych informacji można wyciągnąć następujące wnioski: nie masz niczego do stracenia, a Twoje treningi mogą być skuteczniejsze, jeśli skupisz swoje myśli na mięśniach zaangażowanych właśnie w wykonywanie danego ćwiczenia.

Wyobrażanie sobie własnej siły

Z badań wynika również, że odwołanie się do wizualizacji przed wykonaniem ćwiczeń związanych z treningiem siłowym może poprawić osiągnięte wyniki u osób, które mają za sobą przynajmniej rok pracy nad formą fizyczną. Wśród rozmaitych strategii można wymienić odwoływanie się do określonych wyobrażeń, przemawianie do siebie w pozytywny sposób, akceptowanie siebie i skupianie uwagi. Gdy zatem osiągniesz gotowość do podjęcia treningu, oczyść swój umysł i wyobraź sobie, że płynnie i skutecznie realizujesz kolejne ćwiczenia przewidziane w grafiku. Spójrz oczyma wyobraźni na swoje silne, pięknie urzeźbione ciało, a potem uwierz w to, że zdołasz wykonać zaplanowaną sesję. Takie podejście naprawdę ma wpływ na osiągnięte wyniki.

Długoterminowa praca nad formą fizyczną: dostrzeganie szerszego obrazu

Gdy masz już za sobą przynajmniej 3 miesiące regularnych treningów, przestajesz się zaliczać do grona początkujących. Gratulacje! Teraz możesz brać udział w zajęciach grupowych dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Co ważniejsze, jeśli chcesz uniknąć stagnacji i nadal rozwijać swoją siłę, musisz zacząć modyfikować swój program.

Badania pokazują, że najskuteczniejszą metodą rozwijania programu treningowego jest odwołanie się do procesu określanego mianem **periodyzacji**. Periodyzacja obejmuje manipulowanie objętością i intensywnością treningów — oznacza po prostu podział programu treningowego na różne fazy trwające od 4 do 8 tygodni. Każdy taki okres ma swój temat przewodni. Możesz na przykład przez miesiąc używać maszyn, a przez następnych 30 dni skupić się na hantlach i sztangach. W przypadku kolejnych etapów cyklu treningowego może się także zmieniać liczba serii, powtórzeń i wykonywanych przez Ciebie ćwiczeń. Sportowcy odwołują się do periodyzacji, by modyfikować swój trening siłowy (i inne formy aktywności fizycznej) w zależności od tego, czy trwa akurat okres odpoczynkowy, czy może są w trakcie sezonu startowego.

Periodyzacja to coś więcej niż przyjemne urozmaicenie — dzięki tej strategii będziesz osiągać lepsze wyniki. Organizacja ACSM zaleca takie podejście zaawansowanym osobom pracującym nad swoją formą fizyczną — podstawą tych sugestii są liczne badania pokazujące korzyści, jakie towarzyszą wprowadzaniu zmian w treningu. Rozważ na przykład wyniki eksperymentu, który przeprowadzono na Pennsylvania State University: w badaniach brała udział grupa ponad 30 kobiet, a połowa z nich korzystała z typowego obwodu na 12 maszynach (zajrzyj do rozdziału siedemnastego, by zapoznać się z definicją terminu *obwód*), wykonując na każdym urządzeniu po jednej serii składającej się z 8 do 10 powtórzeń. Panie realizowały takie treningi trzy razy w tygodniu przez 9 miesięcy. Reszta badanych stosowała periodyzację treningu, systematycznie zmieniając liczbę serii, powtórzeń i wykonywanych ćwiczeń. Początkowo w obydwu grupach obserwowano podobny wzrost siły, ale po 4 miesiącach u pań wykonujących obwody pojawiła się stagnacja formy. Kobiety stosujące periodyzację robiły nieustannie postępy przez cały dziewięćmiesięczny okres.

Sugerujemy, by wstępny program wprowadzający w Twoim treningu periodyzację obejmował pięć oddzielnych faz trwających mniej więcej po 30 dni (weź jednak pod uwagę, że w zależności od Twoich celów poszczególne fazy mogą trwać zaledwie 14 dni lub aż 8 tygodni). To cykl, który możesz powtarzać raz za razem. Oto opis każdej fazy:

- ✓ **Faza przygotowawcza:** W tym czasie przygotowujesz swoje ciało do czekających je wyzwań, wykonując nieskomplikowane treningi. Korzystaj z niewielkich obciążeń, wykonuj od jednej do czterech serii ćwiczeń na każdy miesiąc, realizuj podczas każdej serii od 12 do 15 powtórzeń i stój dziewięćdziesięciosekundowe odpoczynki między seriami.
- ✓ **Faza budowania masy:** To czas, w którym możesz trochę zintensyfikować swoje wysiłki. Stosuj nieco większe obciążenia, wykonuj po 10 do 12 powtórzeń w serii, a także od 3 do 8 serii na grupę mięśni; ogranicz przy tym odpoczynek

między seriami do 60 sekund. Faza budowania masy to dobry moment, by zacząć stosować kilka zaawansowanych technik treningowych opisanych w dalszej części książki, na przykład superserie i gigaserie.

- ✓ **Faza siły:** Podczas tej fazy wykonuj od 8 do 10 powtórzeń w serii i stosuj trzydziestosekundowe odpoczynki. Ogranicz liczbę ćwiczeń na każdą grupę mięśni do zaledwie dwóch lub trzech, ale wykonuj po kilka serii, co pozwoli Ci wykorzystać zaawansowane techniki treningowe, takie jak chociażby opisane w dalszej części tekstu piramidy.
- ✓ **Faza szczytowa:** W trakcie tej fazy Twoim celem powinno być zbudowanie jak największej siły. Serie powinny obejmować po 6 do 8 powtórzeń, a na każdą grupę mięśni powinno przypadać sumarycznie od 15 do 20 serii, choć warto równocześnie ograniczyć liczbę różnych ćwiczeń. Możesz na przykład wykonywać tylko jedno lub dwa ćwiczenia na nogi, ale za to odpowiednio zwiększyć liczbę serii (na które będzie przypadać od 6 do 8 powtórzeń). Odpoczywaj między seriami po 2 minuty — dzięki temu poradzisz sobie z większym obciążeniem. Ta faza to Twój ostatni poważny wysilek przed nadchodzącą przerwą w intensywnych treningach.
- ✓ **Faza odpoczynkowa:** Podczas fazy odpoczynkowej możesz wrócić do niezbyt wymagających treningów realizowanych w trakcie fazy przygotowawczej lub zrobić sobie całkowitą przerwę od przerzucania żelaza. Zgadza się, to nie błąd: możesz śmiało zawiesić treningi, i to nawet na 2 tygodnie. Odpoczynek sprawi, że Twoje ciało i umysł będą mogły zregenerować się po całej tej ciężkiej pracy, jaką udało Ci się wykonać. Po przerwie przystąpisz do kolejnego cyklu treningowego z wypoczętym ciałem i nową porcją entuzjazmu.

Jeżeli bardzo zależy Ci na pracy nad formą fizyczną, wizja rezygnacji z fazy odpoczynkowej może wydawać się kusząca. Nie rób tego. Jeżeli będziesz pomijać odpoczynek, Twój organizm zacznie w którymś momencie odmawiać Ci posłuszeństwa. Przestaniesz robić postępy, możesz także nabawić się jakiejś kontuzji. Jeżeli chcesz osiągnąć sprawność, pamiętaj o tym, że odpoczynek jest tak samo ważny jak same treningi.



Układanie programów treningowych: periodyzacja

Oto krótki opis pięciu faz tworzących cykl treningowy:

Fazy	Obciążenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń w serii	Odpoczynek między seriami
Przygotowawcza	małe	1 – 4	12 – 15	90 sekund
Budowania masy	dosyć małe	3 – 8	10 – 12	60 sekund
Siły	dosyć duże	8 – 15	8 – 10	30 sekund
Szczytowa	duże	15 – 20	6 – 8	120 sekund
Odpoczynkowa	całkowity odpoczynek lub niewielkie obciążenie	0 – 2	12 – 15	90 sekund

Przedstawiony powyżej przykład to tylko jeden z wariantów periodyzacji treningu. Lista rozwiązań, po które możesz sięgnąć, nie ma końca. W zależności od swoich celów możesz zwiększyć lub zmniejszyć nacisk kładziony na określoną fazę. Jeżeli na przykład chcesz zyskać jak najwięcej siły, wydłuż fazę szczytową. Jeśli zajmujesz się treningiem siłowym od lat, możesz skrócić lub całkowicie pominąć fazę przygotowawczą. Doświadczony trener dysponujący odpowiednią wiedzą pomoże Ci stworzyć taki program treningowy, który będzie odpowiadał Twoim potrzebom.

Rozdział 3

Sprawdzanie swojej siły, określanie celów i kontrolowanie postępów

W tym rozdziale:

- ▶ sprawdzanie swojej siły i wytrzymałości,
- ▶ formułowanie skutecznych celów treningowych,
- ▶ kontrolowanie postępów dzięki dziennikowi treningowemu,
- ▶ zachowywanie motywacji pozwalającej realizować obrane cele.

Przeprowadzanie od czasu do czasu testów nie jest wcale takie złe — zwłaszcza jeśli badasz coś, na czym naprawdę Ci zależy! Sprawdzenie tego, jakimi zasobami siły dysponujesz, jest szczególnie istotne w sytuacji, gdy masz zamiar zacząć realizować program treningu siłowego. Musisz przecież wiedzieć, jaki jest Twój punt wyjścia — dzięki temu zdołasz określić realistyczne cele i stworzysz grafik aktywności dopasowany do Twojej aktualnej dyspozycji. Gdy zajmiesz się już podnoszeniem ciężarów, regularnie przeprowadzane sprawdziany siły mogą być fantastycznym sposobem mierzenia Twoich osiągnięć i podtrzymywania Twojej motywacji związanej z pracą nad formą fizyczną. Zwróć uwagę na to, że niektórzy ludzie są po prostu bardziej ukierunkowani na dane niż inni, tak więc częstotliwość kontrolowania własnych postępów będzie indywidualną kwestią. Ktoś może uznać, że warto notować dzień po dniu wszystkie szczegóły; dla innych wystarczającą motywacją będzie porównywanie wyników testów przeprowadzanych raz do roku.

Dzięki lekturze tego rozdziału odkryjesz wiele różnych metod badania siły stworzonych z myślą o początkujących, zgłębisz sprawdzoną strategię pozwalającą osiągać obrane cele, a do tego dowiesz się, jak śledzić swoje postępy za pomocą dziennika treningowego.

Zanim zajmiesz się treningiem siłowym, odpowiedz na kilka ważnych pytań:

- ✓ Czy wchodzenie po schodach wywołuje u Ciebie przyspieszony oddech?
- ✓ Czy zdarza Ci się odczuwać bóle w klatce piersiowej przed wykonywaniem ćwiczeń fizycznych, w trakcie lub po ich wykonaniu?



- ✓ Czy zmagasz się z jakimikolwiek kontuzjami, które uniemożliwiałyby Ci poprawne wykonywanie ćwiczeń wchodzących w skład nowego programu treningowego?
- ✓ Czy przyjmujesz leki na schorzenia układu krążenia lub nadciśnienie?
- ✓ Czy zdarza się, że podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych odczuwasz zawroty głowy?

Jeżeli Twoja odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmiała „tak”, przed podjęciem treningów porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Ocena swojego poziomu sprawności

Zanim zaczniesz wykonywać opisane w tej książce ćwiczenia składające się na trening siłowy, musisz określić, jaka jest Twoja aktualna dyspozycja. Oto kilka kluczowych pytań, na które musisz odpowiedzieć:

- ✓ **Kiedy po raz ostatni zdarzyło Ci się robić brzuszki?** Czy masz za sobą 6 lub nawet 12 miesięcy regularnej pracy nad formą fizyczną? A może nie potrafisz sobie przypomnieć, kiedy po raz ostatni zdarzyło Ci się pójść na trening? Jeśli realizujesz aktualnie jakiś plan treningowy, ile sesji wykonujesz w każdym tygodniu?
Jeżeli w ogóle nie trenujesz lub Twoje treningi podczas ostatnich 6 miesięcy były nieregularne, jesteś osobą początkującą (tego faktu nie zmienia nawet Twoja kariera sportowa z czasów licealnych). Jeśli od dłuższego czasu regularnie trenujesz, podnosisz ciężary przez 3 do 5 dni w tygodniu, a Twoje postępy wyraźnie zwolniły lub w ogóle przestały być widoczne, zaliczasz się do osób zaawansowanych.
- ✓ **Jak często wykonujesz treningi kardio?** Ćwiczenia aerobowe są naprawdę ważnym czynnikiem pozwalającym zachować zdrowe serce i sprawny układ krążenia. Aktywność, dzięki której nasycona tlenem krew krąży w całym ciele, ułatwia sprawne funkcjonowanie organizmu, a przy okazji zapewnia lepszy sen!
Jeżeli podczas wchodzenia po schodach dostajesz zadyszki, przyjmij, że należysz do grupy początkujących. Jeśli potrafisz utrzymać stały poziom energii podczas aktywności aerobowych, zaliczasz się do osób średnio zaawansowanych. Jeżeli uprawiasz jakiś sport drużynowy, który zmusza Cię do poruszania się po dużym boisku lub hali, należysz do grupy zaawansowanej.
- ✓ **Jak oceniasz swoje zasoby siły?** Jeżeli nie masz żadnego doświadczenia związanego z podnoszeniem ciężarów lub od ostatniego takiego treningu minęło sporo czasu, spójrz na siebie jak na osobę początkującą (uprawianie jakiegokolwiek sportu w czasach licealnych nie ma tu żadnego znaczenia). Jeśli koncepcje treningu siłowego nie są Ci obce i regularnie trenujesz, wykorzystując małe lub umiarkowane obciążenie, zaliczasz się do grupy średnio zaawansowanej. Jeżeli jesteś w stanie podnieść 50 kilogramów 8 do 10 razy, jesteś osobą zaawansowaną.
- ✓ **Jak dobrym rozciągnięciem możesz się pochwalić?** Jeśli poświęcasz sporo czasu na rozwijanie siły i treningi kardio, ale w ogóle się nie rozciągasz, zaburzasz równowagę w swoim organizmie. Jeżeli chcesz uniknąć kontuzji i zagwarantować sobie harmonijny rozwój, regularnie się rozciągaj, praktykuj jogę lub ćwiczy pilates. Elastyczność jest istotnym elementem ogólnej sprawności fizycznej.

Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia i nie jesteś w stanie dotknąć swoich palców u nóg, przyjmij, że jesteś osobą początkującą. Jeżeli rozciągasz najważniejsze grupy mięśni od dwóch do trzech razy w tygodniu, zaliczasz się do grupy średnio zaawansowanej. Jeśli potrafisz sobie poradzić z wymagającymi pozycjami jogi lub skomplikowanymi ćwiczeniami rozciągającymi, należysz do osób zaawansowanych.

Udzielenie odpowiedzi na powyższe pytania powinno ułatwić Ci ustalenie, czy jesteś osobą początkującą, zaawansowaną, czy może znajdujesz się gdzieś między tymi dwiema kategoriami. Jeśli masz jakieś wątpliwości, skłaniaj się początkowo ku łatwiejszym ćwiczeniom. Nic nie stoi na przeszkodzie, by w razie potrzeby przeskoczyć na wyższy poziom, a narzucając sobie od początku zbyt ostre tempo, możesz nabawić się kontuzji.

Oto wyjaśnienie tego, co oznaczają wspomniane kategorie w kontekście ćwiczeń opisanych w tej książce:



- ✓ **Osoba początkująca:** Jeżeli znajdujesz się na tym poziomie, wykonując ćwiczenia przedstawione w kolejnych rozdziałach, zacznij od jednej serii złożonej z 10 powtórzeń (więcej informacji na temat powtórzeń znajdziesz w rozdziale drugim). Jeśli uznasz, że udało Ci się opanować prawidłową technikę wykonywania danego ćwiczenia, zawsze możesz dodać kolejną serię złożoną z 10 powtórzeń. Zaplanuj też dwie sesje treningu siłowego w tygodniu, a oprócz tego realizuj w każdym tygodniu trzy sesje kardio (może to być na przykład spacer, jazda na rowerze lub pływanie).

Śluchaj swojego ciała i nie próbuj intensyfikować treningów, dopóki nie poczujesz, że Twój organizm jest na to gotowy.



- ✓ **Osoba średnio zaawansowana:** Jako osoba średnio zaawansowana zacznij swoją przygodę z poszczególnymi ćwiczeniami od jednej serii składającej się z 15 powtórzeń. Jeżeli masz pewność, że wykonując dane ćwiczenie, zachowujesz poprawną technikę, a pojedyncza seria nie jest żadnym wyzwaniem, dorzuć drugą serię (czyli kolejnych 15 powtórzeń). Jeśli nie spełniasz tych warunków, dodaj kolejną serię po 2 tygodniach pracy nad danym ćwiczeniem.
- ✓ **Osoba zaawansowana:** Jeżeli jesteś na poziomie zaawansowanym, zacznij od dwóch serii po 20 powtórzeń. Wykonywanie dużej liczby powtórzeń prowadzi raczej do rozwijania wytrzymałości mięśniowej, a nie siły i rozmiaru masy mięśniowej.

Kontrolowanie postępów

Opisana powyżej procedura oceny Twojego poziomu sprawności to znakomity sposób, by określić, jaką siłą dysponujesz i jaka będzie w Twoim przypadku optymalna liczba powtórzeń i serii dla poszczególnych ćwiczeń. Informacje, które znajdziesz w kolejnym fragmencie tekstu, pomogą Ci mierzyć Twoje postępy w nadchodzących tygodniach i miesiącach.

Nim rozpoczniesz program treningów siłowych, zapisz w swoim dzienniku treningowym następujące informacje:

- ✓ **Wzrost.**
- ✓ **Masa ciała.**
- ✓ **Tętno spoczynkowe:** Najlepiej będzie zbadać tętno zaraz po przebudzeniu, nim wstaniesz z łóżka i podejmiesz jakąkolwiek aktywność. Sprawdź, ile uderzeń serca naliczysz w ciągu 60 sekund.
- ✓ **Cięśnienie tętnicze:** Jeśli to tylko możliwe, postaraj się zbadać ciśnienie krwi w gabinecie swojego lekarza. Możesz także skorzystać z urządzeń dostępnych w aptekach, ale ta aparatura jest często mniej precyzyjna.
- ✓ **Poziom cholesterolu:** Aby uzyskać te informacje, musisz udać się do laboratorium i zrobić badania krwi.
- ✓ **Obwód w pasie:** Zrób użytek z miary krawieckiej i sprawdź obwód pasa (kilka centymetrów poniżej pępka).
- ✓ **Poziom tkanki tłuszczowej:** Niektóre wagi pokazują też poziom tkanki tłuszczowej, zachowując przy tym sporą precyzję pomiaru.
- ✓ **Wskaźnik BMI:** Aby określić swój wskaźnik masy ciała (BMI, *Body Mass Index*), skorzystaj z jednego z dostępnych w internecie kalkulatorów BMI i wprowadź tam swój wzrost oraz masę ciała.
- ✓ **Poziom glukozy we krwi na czczo:** Tę informację uzyskasz, wykonując w laboratorium stosowne badanie krwi.

Wszystkie te dane są ważnymi wskaźnikami świadczącymi o Twoim ogólnym stanie zdrowia. Zapisanie tych informacji przed rozpoczęciem treningów pomoże Ci kontrolować postępy i sprawi, że zdołasz dostrzec realne i udokumentowane wyniki nawet wtedy, gdy tempo zmniejszania się Twojego obwodu w pasie i zwiększania się rozmiarów Twoich bicepsów nie będzie dorównywać Twoim oczekiwaniom.

Konsekwentna realizacja programu treningu siłowego przełoży się na postępy dotyczące trzech kwestii:

- ✓ składu ciała,
- ✓ wskaźnika BMI,
- ✓ ciśnienia krwi.

Wszystkie te czynniki mają wpływ na Twój stan zdrowia.

Większość siłowni oferuje możliwość odpłatnego przeprowadzenia oceny sprawności. Zdarza się jednak, że tego rodzaju badania są częścią pakietu, jaki otrzymują osoby, które wykupują w danym miejscu swój pierwszy karnet.



Ocena swojej siły i wytrzymałości

Informacja o tym, jak prezentujesz się na tle innych osób, które wykonywały podobne testy sprawnościowe, może Cię zmotywować do ciężkiej pracy. Te same dane mogą być także znakomitym wskaźnikiem postępów wynikających z Twoich treningów. Na kilku kolejnych stronach znajdziesz opis niektórych testów sprawnościowych, które możesz wykonać, by sprawdzić swoją siłę i wytrzymałość. Zapisuj osiągane wyniki w dzienniku treningowym i kontroluj swoją formę mniej więcej raz w miesiącu — dzięki temu dowiesz się, jak sobie radzisz.



Twoje wyniki będą lepsze, jeżeli przed przystąpieniem do testów zadbasz o to, żeby się rozgrzać.

Samo sformułowanie **test siły** jest w pewnym sensie mylące. Ściśle rzecz ujmując, Twoja *siła* odnosi się do największego ciężaru, który możesz podnieść jeden raz — ta wartość bywa też nazywana **ciężarem maksymalnym**. Jeżeli podczas wyciskania sztangi jesteś w stanie wykonać tylko jedno powtórzenie z obciążeniem rzędu 20 kilogramów, to właśnie jest Twój ciężar maksymalny w kontekście tego ćwiczenia. Ogólnie rzecz biorąc, sprawdzanie największych obciążeń, z jakimi poradzisz sobie podczas wykonywania różnych ćwiczeń, nie jest najlepszym pomysłem, szczególnie jeżeli jesteś osobą początkującą. Niektórzy weterani siłowni lubią czasami dać z siebie wszystko, ale podczas danego treningu sprawdzają swój ciężar maksymalny tylko w odniesieniu do jednego lub dwóch ćwiczeń. Testowanie w ten sposób własnych granic stanowi ogromne obciążenie dla organizmu i nawet u osób, które mają duże doświadczenie z treningiem siłowym, może się zakończyć poważnymi bólami mięśni.

Sprawdzanie siły górnej części ciała

Najczęściej przeprowadzanym testem siły górnej części ciała jest robienie pompek. Mężczyźni wykonują pompki wojskowe, a kobiety — zmodyfikowaną wersję tego ćwiczenia (podpierają się na kolanach). Zrób tyle pompek, ile zdołasz, i przerwij test w momencie, w którym nie będziesz już w stanie prawidłowo wykonać kolejnego powtórzenia. Najlepiej przeprowadzać ten test w asyście przyjaciela, członka rodziny lub partnera treningowego — kogoś, kto będzie liczył na głos zrealizowane przez Ciebie powtórzenia. Zapisz w dzienniku treningowym datę testu i liczbę powtórzeń.

Przyjrzyj się tabelom 3.1 i 3.2, by sprawdzić, jak prezentujesz się na tle innych osób, jeśli chodzi o robienie pompek.

Tabela 3.1. Pompki wykonywane przez mężczyzn

	20 – 29 lat	30 – 39 lat	40 – 49 lat	50 – 59 lat	powyżej 60 lat
Doskonale	powyżej 55	powyżej 45	powyżej 40	powyżej 35	powyżej 30
Dobrze	45 – 54	35 – 44	30 – 39	25 – 34	20 – 29
Przeciętnie	35 – 44	25 – 34	20 – 29	15 – 24	10 – 19
Na granicy akceptacji	20 – 34	15 – 24	12 – 19	8 – 14	5 – 9
Słabo	0 – 19	0 – 14	0 – 11	0 – 7	0 – 4

Tabela 3.2. Pompki wykonywane przez kobiety

	20 – 29 lat	30 – 39 lat	40 – 49 lat	50 – 59 lat	powyżej 60 lat
Doskonale	powyżej 49	powyżej 40	powyżej 35	powyżej 30	powyżej 20
Dobrze	34 – 48	25 – 39	20 – 34	15 – 29	5 – 19
Przeciętnie	17 – 33	12 – 24	8 – 19	6 – 14	3 – 4
Na granicy akceptacji	6 – 16	4 – 11	3 – 7	2 – 5	1 – 2
Słabo	0 – 5	0 – 3	0 – 2	0 – 1	0

Sprawdzanie siły mięśni brzucha

Test polegający na robieniu brzuszaków to kolejny popularny sprawdzian, który bez problemów wykonasz w domu w towarzystwie przyjaciela, członka rodziny lub partnera treningowego. Połóż się na plecach na macie treningowej. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż tułowia wewnątrz dłoni do podłogi. Poproś pomagającą Ci osobę, by dwoma paskami taśmy maskującej naklejonej prostopadle do Twojego ciała zaznaczyła po bokach Twojego tułowia miejsce, którego sięgają koniuszki Twoich palców. Oprócz tego naklejcie na macie jeszcze dwa kawałki taśmy — powinny one biec równolegle do tych przyklejonych wcześniej i mają być od nich oddalone o jakieś 6 centymetrów w kierunku Twoich stóp.

Aby rozpocząć test, ułóż palce tak, żeby sięgały wyższych oznaczeń z taśmy. Zrób brzuszki i przesuwaj palce po macie, aż dotrą do drugiego oznaczenia, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj tyle powtórzeń ćwiczenia, ile zdołasz. Twoje ruchy powinny być rytmiczne, płynne i kontrolowane. Unikaj korzystania z siły rozpędu i szarpania tułowiem. Zapisz w dzienniku treningowym datę przeprowadzenia testu i swój wynik. Tabele 3.3 i 3.4 pozwolą Ci sprawdzić, jak prezentujesz się na tle innych osób.

Tabela 3.3. Brzuszki wykonywane przez mężczyzn

	poniżej 35 lat	36 – 45 lat	powyżej 45 lat
Doskonale	60	50	40
Dobrze	45	40	25
Na granicy akceptacji	30	25	15
Musisz się wziąć do roboty	15	10	5

Tabela 3.4. Brzuszki wykonywane przez kobiety

	poniżej 35 lat	36 – 45 lat	powyżej 45 lat
Doskonale	50	40	30
Dobrze	40	25	15
Na granicy akceptacji	25	15	10
Musisz się wziąć do roboty	10	6	4

Skuteczne określanie celów

Wiele osób stawia sobie rozmaite cele. Niektórzy dbają nawet o to, by te dążenia były realistyczne. Aż nazbyt często zdarza się jednak, że ludzie nie są w stanie urzeczywistnić swoich planów, i to z wielu powodów. Naukowcy próbowali ustalić, dlaczego realizacja celów bywa tak trudna, zdołali też znaleźć rozwiązania, które zwiększają prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu — więcej informacji na ten temat znajdziesz na kolejnych stronach.

Znajdowanie powodów, dla których będzie Ci zależało na realizacji celów

Prawdopodobieństwo tego, że zrealizujesz stworzony wcześniej plan, zdecydowanie wzrośnie, jeśli będziesz sobie często przypominać o tym, dlaczego Twoje dążenia są dla Ciebie ważne. Jeżeli na przykład zaczynasz swoją przygodę z treningiem siłowym, ponieważ balansujesz na granicy osteoporozy, kwestie zwiększania gęstości tkanki kostnej i zapobiegania złamaniom będą silnymi czynnikami motywującymi (nie bez znaczenia może być także szansa na uniknięcie przygarbionej sylwetki). W takiej sytuacji wiesz, że Twoje życie będzie ciekawsze, jeśli nie będziesz regularnie lądować w szpitalu z rozmaitymi złamaniami. To oczywiście tylko przykład — być może chcesz podjąć trening siłowy z zupełnie innego powodu: zależy ci na ładnie urzeźbionym ciele i chcesz tryskać każdego dnia energią. Konkretnie czynniki motywujące powinny mieć indywidualny charakter i muszą być istotne w kontekście Twojego życia.

To, co będzie Cię popychać do działania, ma też kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o kontynuowanie treningów. Przypominaj sobie o wszystkich dobrodziejstwach, jakimi chcesz się cieszyć za sprawą regularnego wdrażania w życie swojego programu treningów siłowych. Przyczep listę swoich celów (i korzyści, jakie przyniesie Ci ich realizacja) do lodówki, biurka lub komputera. Możesz też umieścić w widocznych miejscach zdjęcia osób będących wzorami tego, co chcesz osiągnąć. Badania pokazują, że najskuteczniejszą metodą podtrzymywania motywacji jest częste przypominanie sobie o czekających na nas korzyściach oraz negatywnych konsekwencjach będących następstwem porzucenia planów.

System dobierania celów SMART

Ludzie, którzy robią użytek z systemu dobierania celów SMART (przyjrzyj się wypunktowanym poniżej czynnikom, a poznasz poszczególne elementy tego rozwiązania), mają zdecydowanie większe szanse na realizację swoich dążeń. Promowana przez nas koncepcja oznacza w praktyce wykonywanie niewielkich, precyzyjnie zdefiniowanych kroków umożliwiających zmierzanie w kierunku określonego celu. Ważną kwestią jest także skupianie się na stopniowym zmienianiu swoich nawyków.

Gdy ustalasz swoje cele treningowe, pamiętaj o tym, że powinny one być:

- ✓ **Konkretne:** Jeżeli masz problemy z regularnym trenowaniem, zadбай o to, byabrany przez Ciebie cel był konkretny (a zarazem nie był ekstremalny). Możesz na przykład postanowić, że będziesz realizować swój program treningu siłowego tydzień po tygodniu, rezygnując z aktywności wyłącznie w obliczu kontuzji.

- ✓ **Możliwe do zmierzenia:** Jeśli Twoje dążenie zalicza się do tej kategorii, możesz obiektywnie określić, czy udało Ci się je urzeczywistnić, czy nie. Przykładem celu, który da się w ten sposób ocenić, może być chociażby realizacja w każdym tygodniu przynajmniej dwóch treningów trwających po 20 minut (zajrzyj do rozdziału osiemnastego, gdzie znajdziesz opisy dwudziestominutowych sesji stworzonych z myślą o wyjątkowo zapracowanych osobach).
- ✓ **Osiągalne:** Jeśli znalezienie 60 minut na trening jest w Twoim przypadku sporym wyzwaniem, nie zakładaj, że będziesz realizować godzinne sesje. Zamiast tego poszukaj bardziej realnego celu — mogą nim być chociażby dwa treningi trwające po 25 minut.
- ✓ **Rozsądne:** W sytuacji, w której upchnięcie w tygodniowym grafiku dwóch treningów jest dla Ciebie ambitnym zadaniem, nie stawiaj sobie za cel trenowania trzy razy w tygodniu. Najpierw naucz się znajdować czas na dwa treningi, a potem próbuj robić postępy. Jeśli problemem jest dla Ciebie znalezienie czasu nawet na dwie sesje tygodniowo, zacznij od pojedynczego treningu i potraktuj go jako punkt wyjścia. **Pamiętaj:** Nie musisz zrealizować wszystkich swoich celów związanych z pracą nad formą fizyczną już w pierwszym miesiącu treningów.
- ✓ **Połączone z określonym terminem realizacji:** Daj sobie czas na realizację swojego celu. Jeśli przyjmujesz, że dążysz do realizowania w tygodniu przynajmniej dwóch treningów trwających po 20 minut, załóż także, że chcesz to osiągnąć w ciągu miesiąca lub dwóch. Jeśli 2 miesiące to dla Ciebie zbyt odległy horyzont czasowy, daj sobie na realizację celu chociaż 30 dni.

Badania pokazują, że połowa osób zaczynających realizować nowy program treningowy rezygnuje z tych starań przed upływem pierwszych 6 tygodni. Wyniki eksperymentów sugerują również, że człowiek potrzebuje około 8 tygodni, by nowe zachowanie przekształciło się w nawyk. To oznacza, że po 8 tygodniach regularnych treningów znajdziesz się na najlepszej drodze do tego, by zrealizować swoje cele i przez całe życie cieszyć się dobrą formą.

Jak uniknąć osteoporozy?

Osteoporoza to bardzo popularne schorzenie, które może występować, gdy rozpad tkanki kostnej w ciele jest szybszy niż jej rekonstrukcja. Ta choroba sprawia, że kości człowieka stają się kruche, dotyka 80 procent kobiet i 20 procent mężczyzn. Osteoporoza robi się coraz bardziej powszechna — szacuje się, że z powodu niskiej masy kostnej to schorzenie zagraża 34 milionom Amerykanów.

Kobiety mają mniejszą masę kostną od mężczyzn ze względu na różnice hormonalne, a menopauza tylko przyspiesza rozpad tkanki kostnej.

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, by zahamować ten proces:

- ✓ Podejmuj regularnie trening siłowy. Opór może Ci zapewniać zarówno masa Twojego ciała, jak i ciężary.

- ✓ Zadbaj o to, by Twoja dieta zawierała wystarczającą ilość wapnia i witaminy D.
- ✓ Nie pal papierosów!
- ✓ Nie nadużywaj alkoholu. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca, by w ramach dbania o zdrowe serce wypijać dziennie jeden kieliszek (około 235 ml) czerwonego wina.
- ✓ Odwiedź lekarza i sprawdź gęstość swoich kości. Jeżeli kwestia osteoporozy spędza Ci sen z powiek (a do tego jesteś kobietą po menopauzie), porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat preparatów witaminowo-mineralnych zawierających witaminę D oraz leków pozwalających zwiększyć masę kostną.



W życiu zdarzają się różne rzeczy. Jeśli zboczysz z kursu, nie marnuj cennego czasu na robienie sobie wyrzutów. Po prostu spróbuj ustalić, co zakłóciło Twoje regularne treningi, zrób użytek ze zdobytego właśnie doświadczenia, po czym wróć do realizacji swojego programu. Stare chińskie przysłowie głosi: „Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku”. Ta mądrość ma zastosowanie w kontekście treningu. Po prostu dbaj o to, by krok po kroku posuwać się do przodu, i okaż wiarę w siebie.

Zapisywanie i śledzenie swoich postępów

Być może stwierdzisz, że gromadzenie szczegółów dotyczących Twoich treningów ma pozytywny wpływ na Twoją motywację i pomaga Ci realizować Twój program. Spróbuj zrobić użytek z przedstawionego poniżej formularza i zapełniaj poszczególne pola szczegółami swoich treningów. Możesz także zapisywać wszystko w notatniku lub własnym dzienniku treningowym i zweryfikować to, które z tych rozwiązań najlepiej sprawdza się w Twoim przypadku.

Dziennik treningowy				
Dzień tygodnia		Data		
Cele				
Trening kardio	Czas			Dystans
Trening siłowy	Ciężar	Serie	Powtórzenia	Uwagi
Rozciąganie	Uwagi			

Zapisywanie informacji w dzienniku

Niektóre osoby odnoszą tyle korzyści z zapisywania szczegółów dotyczących realizowanych treningów siłowych i sesji kardio, że tworzą takie notatki dzień po dniu. Są i takie, których tego rodzaju papierkowa robota po prostu irytuje: to grono woli dokładnie opisywać swoje treningi, powiedzmy, przez jeden tydzień raz na kilka miesięcy, żeby mieć obraz swoich postępów. Niezależnie od tego, jak często będziesz korzystać z dziennika treningowego, warto zamieszczać tam większość informacji z poniższej listy (lub wręcz wszystkie, o których tu piszemy):

- ✓ **Twoje cele:** Na początku każdego tygodnia zapisz w dzienniku konkretne cele treningowe, na przykład „Porządnie przyłóż się do treningu bicepsów i mięśni pleców” lub „Zrób osiem pompek”.
- ✓ **Nazwę każdego ćwiczenia:** Warto wyrażać się bardzo precyzyjnie. Nie pisz po prostu „klatka”, zanotuj raczej „rozpiętki na ławce skośnej” lub „wyciskanie poziome na maszynie”. Dzięki temu łatwo ustalisz, czy Twój trening jest wystarczająco zróżnicowany. Takie postępowanie zmusi Cię także do zapoznania się z nazwami wszystkich ćwiczeń. Znamy osoby, które trenują od lat, ale wciąż opisują wyciskanie hantli jako „to ćwiczenie, kiedy trzeba podnosić hantle do góry”.
- ✓ **Liczbę serii i powtórzeń oraz obciążenie:** Zapisuj liczbę wykonanych powtórzeń i obciążenie użyte podczas każdej serii. Przyjmijmy, że Twój trening obejmował 3 serie uginania nóg: na pierwszą składało się 12 powtórzeń z obciążeniem 15 kilogramów, podczas drugiej udało Ci się zrobić 10 powtórzeń z obciążeniem 20 kilogramów, a trzecia obejmowała 7 powtórzeń z obciążeniem 25 kilogramów. Możesz to zanotować, wpisując „3” w kolumnie „Serie”, „12, 10, 7” w kolumnie „Powtórzenia” i „15, 20, 25” w kolumnie „Obciążenie”.
- ✓ **Uwagi dotyczące samopoczucia:** Nie sugerujemy Ci przelewania na papier emocji z taką wylewnością, z jaką odkrywają swoje uczucia goście programów publicystycznych. Po prostu napisz w kilku słowach, czy rozpierała Cię energia i motywacja, czy raczej doskwierało Ci zmęczenie. Czy zrealizowanie sesji przyszło Ci z łatwością, czy może każde powtórzenie było istną męką?
- ✓ **Szczegóły związane z treningami kardio:** Zapisuj informacje dotyczące Twoich treningów kardio — notuj, czy było to pół godziny na bieżni poruszającej się z prędkością 6,5 kilometra na godzinę, czy może kwadrans na ruchomych schodach ustawionych na szósty poziom. W dzienniku warto też wspomnieć o tym, czy trening kardio został zrealizowany przed treningiem siłowym, czy po nim.
- ✓ **Informacje dotyczące rozciągania:** Notuj szczegóły dotyczące tego, ile czasu przeznaczasz na rozciąganie i jakie odczucia towarzyszą tej aktywności. Jeśli masz ochotę, możesz zapisywać informacje o tym, które mięśnie rozciągasz; możesz także stworzyć nazwy dla typowych sesji poświęconych rozciąganiu.

Analizowanie dziennika treningowego

Bez względu na to, jak często będziesz uzupełniać swój dziennik treningowy, te notatki będą dla Ciebie pozytywnym bodźcem. Obserwowanie pojawiających się stopniowo postępów to kolejny silny czynnik motywujący. Jeżeli jeszcze 2 miesiące temu z trudem udawało Ci się wykonać na maszynie do prostowania nóg 10 powtórzeń z obciążeniem 15 kilogramów, a teraz bez trudu realizujesz tyle samo powtórzeń z obciążeniem rzędu 25 kilogramów, na pewno zauważysz, że robisz postępy.

Dziennik treningowy nie tylko zapewni Ci motywację, ale przy okazji umożliwi także osiąganie lepszych wyników. Jeżeli poświęcasz na trening siłowy mnóstwo czasu, ale siła i wygląd Twoich mięśni nie ulegają wcale poprawie, Twoje notatki z treningów mogą zawierać wskazówki, dzięki którym ustalisz, z czego wynikają niezadowolające rezultaty. Przeanalizuj swój dziennik i odpowiedz na następujące pytania:

- ✓ **Czy wystarczająco dużo odpoczywam?** Być może trenujesz co drugi dzień, ale Twój organizm potrzebuje tak naprawdę na odpoczynek 48 godzin? Dodatkowy dzień przeznaczony na regenerację może sprawić, że podczas treningów będziesz osiągać lepsze wyniki.
- ✓ **Czy odpowiednio intensywnie trenuję każdą grupę mięśni?** Twoje notatki mogą obnażyć fakt zaniedbywania konkretnej grupy mięśni. Być może przeciętnie wykonujesz zaledwie 4 serie ćwiczeń na nogi, a zajmując się pozostałymi częściami ciała, realizujesz po 6 lub 7 serii? Niewykluczone, że to właśnie dlatego odnosisz wrażenie, że Twoje nogi są słabsze niż reszta ciała.
- ✓ **Czy mój trening jest wystarczająco zróżnicowany?** Może być tak, że kartkując swoje notatki treningowe, zauważysz, iż termin „uginanie przedramion” pojawia się tam od 3 miesięcy trzy razy w tygodniu, nie widać natomiast innych ćwiczeń na bicepsy. Może do Twoich treningów wkradła się rutyna? Dodaj nowe ćwiczenia lub zmień liczbę wykonywanych serii i powtórzeń. Możesz też zmodyfikować kolejność poszczególnych ćwiczeń.
- ✓ **Czy stosuję odpowiednio duże obciążenia?** Możliwe, że w Twoich notatkach treningowych ani razu nie pojawia się sformułowanie „męczący trening”. Być może używanie pięciokilogramowych hantli podczas uginania przedramion stało się takim nawykiem, że Twojej uwadze umknęła chwila, w której owe hantle stały się dla Ciebie całkiem lekkie?
- ✓ **Czy wykonuję trening kardio przed treningiem siłowym czy po nim?** Kto wie, może przyszło Ci do głowy, by przed treningiem siłowym urządzić sobie półgodzinną sesję na ruchomych schodach, przez co zmęczenie dopadło Cię jeszcze przed podniesieniem pierwszego kilograma żelaza?

Rozdział 4

Sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego

W tym rozdziale:

- ▶ zapoznanie się z wolnymi ciężarami,
- ▶ korzystanie z ławki,
- ▶ pozbywanie się lęku przed maszynami,
- ▶ trenowanie mięśni za pomocą taśm i ekspanderów.

Najbardziej przerażającą rzeczą związaną z treningiem siłowym jest bez wątpienia sprzęt wykorzystywany podczas tej aktywności. Możesz przyglądać się takiej czy innej maszynie przez pół godziny — lustrować ją wzrokiem, chodzić dookoła niej, dotykać ją i szturchać, a nawet czytać informacje zamieszczone na tabliczce przyklepionej do ramy — i nadal nie mieć bladego pojęcia, gdzie należałoby usiąść, którą dźwignię trzeba pchnąć i jakie korzyści można odnieść za sprawą treningu na tym urządzeniu. Nawet zwyczajna sztanga leżąca na stojaku może sprawić, że zaczniesz się drapać po głowie.

Radzenie sobie z wprowadzającym w konsternację sprzętem do treningu siłowego sprowadza się do dwóch kwestii:

- ✓ Po pierwsze, spróbuj się rozluźnić. Przy odrobinie praktyki stwierdzisz, że sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego jest tak naprawdę całkiem prosty w obsłudze.
- ✓ Po drugie, ciesz się tym, że zajmujesz się treningiem siłowym w XXI wieku. W XIX wieku entuzjaści pracy nad formą fizyczną podnosili meble, kamienie, a nawet krowy! Chociaż nigdy nie zdarzyło nam się dźwigać zwierząt, z dużym przekonaniem twierdzimy, że używany dziś sprzęt treningowy jest sporym krokiem naprzód, jeśli porównać go z wynalazkami z przeszłości.

Lektura tego rozdziału sprawi, że zapoznasz się z podstawowymi akcesoriami do treningu siłowego spotykanyymi na siłowniach i w sklepach sportowych. Na kolejnych stronach przedstawimy też szczegółowo zalety i wady różnych odmian sprzętu:

- ✓ wolnych ciężarów (hantli i sztang),
- ✓ maszyn,
- ✓ gumowych taśm i ekspanderów,

- ✓ sandbagów,
- ✓ odważników kulowych.

Z naszą niewielką pomocą zdecydujesz, jakie akcesoria będą dla Ciebie najlepsze. W tym rozdziale znajdziesz również odpowiedzi na naprawdę ważne pytania:

- ✓ Czy początkujący powinni się skupiać na treningu z wykorzystaniem maszyn?
- ✓ Czy ćwiczenia ze sztangą pozwalają zbudować większe mięśnie?
- ✓ Czy można zyskać na sile, nie korzystając w ogóle z żadnych akcesoriów?

Oswajanie się z wolnymi ciężarami

Wolne ciężary to kategoria sprzętu treningowego, do której zaliczają się między innymi hantle i sztangi. Tego rodzaju ciężary nie są przymocowane do żadnych bloków, łańcuchów ani innych urządzeń, więc gdy podnosisz i opuszczasz obciążenie, trzymasz je w dłoniach. Wolne ciężary składają się z metalowych prętów, do których przytwierdzono (trwale lub chwilowo) talerze stanowiące obciążenie. **Hantle** mają krótsze gryfy i podnosi się je jedną ręką. **Sztangi** to długie pręty wyciskane oburącz nad głowę przez ciężarowców podczas igrzysk olimpijskich.



Część początkujących zakłada, że wolne ciężary są przeznaczone wyłącznie dla zaawansowanych miłośników treningu siłowego. To nieprawda. Początkujący mogą skorzystać na treningu z użyciem wolnych ciężarów w takim samym stopniu jak osoby, które wyglądają niczym zawodowcy. Nowicjusze mogą zyskiwać na sile, rzeźbić muskulaturę i zwiększać wytrzymałość mięśniową dokładnie tak samo jak osoby z większym doświadczeniem treningowym.

Docenianie wartości wolnych ciężarów

Najefektywniejszym podejściem do treningu siłowego jest korzystanie zarówno z wolnych ciężarów, jak i maszyn. Po prostu załóż, że użycie hantli i sztang wymaga dużej koncentracji. Jeżeli będziesz się stosować do przedstawionych w rozdziale piątym wskazówek dotyczących bezpieczeństwa, trening z użyciem wolnych ciężarów nie będzie dla Ciebie żadnym zagrożeniem. Oto kilka powodów, dla których warto używać hantli i sztang:

- ✓ **Wolne ciężary są uniwersalne.** Bez wielkiej przesady można powiedzieć, że ze sztangami i hantlami możesz wykonywać setki ćwiczeń i trenować praktycznie wszystkie grupy mięśni. Przekartkuj trzecią część tej książki, a zrozumiesz, jak przydatne mogą być akcesoria należące do opisywanej tu kategorii. Większość maszyn jest z kolei zaprojektowana tak, by można było na nich wykonywać tylko jedno lub dwa ćwiczenia.
- ✓ **Wolne ciężary zapewniają Twoim mięśniom większą swobodę ruchu.** Wyobraź sobie, że leżysz na ławce i unosisz sztangę nad klatką piersiową (to ćwiczenie zostało opisane w rozdziale dziesiątym, a jego nazwa to wyciskanie

sztangi na ławce). Możesz wypchnąć ciężar dokładnie nad swoją klatką piersiową, ale możesz też przesunąć ramiona o kilka centymetrów, dzięki czemu sztanga znajdzie się nad Twoją szyją. Nic nie stoi także na przeszkodzie, by wybrać jakikolwiek wariant pośredni między tymi dwiema skrajnościami. Wszystkie te rozwiązania pozostają skutecznymi metodami treningu mięśni piersiowych, a podczas treningu możesz stwierdzić, że taki czy inny wariant ćwiczenia odpowiada Ci bardziej niż wszystkie pozostałe.

✓ **Wolne ciężary zmuszają do pracy wiele grup mięśni równocześnie.**

Opisane w rozdziale dziesiątym wyciskanie obciążenia nad klatką piersiową pozwala na przykład trenować mięśnie klatki piersiowej i barków, a także tricepsy. Gdy wykonujesz takie ćwiczenie ze sztangą, musisz również użyć mięśni brzucha i dolnej części pleców, by zachować stabilną pozycję i utrzymać gryf w poziomie podczas wypychania obciążenia do góry. W przypadku maszyny pozwalającej na wykonywanie podobnych ruchów nie musisz się martwić o odpowiednią pozycję sztangi, więc Twoje mięśnie brzucha i pleców nie będą miały zbyt wiele do roboty.

Ograniczenie zakresu wykonywanych ruchów podczas treningu na maszynach bywa czasem zaletą, o czym przekonasz się podczas lektury podrozdziału „Nie bój się maszyn” znajdującego się w dalszej części tego rozdziału.



Dokonywanie wyboru i poznawanie różnic: hantle kontra sztangi

Istnieje wiele ruchów, które można wykonywać zarówno z hantlami, jak i ze sztangą. Możesz na przykład wyciskać na ławce sztangę lub hantle. Które rozwiązanie jest lepsze? Tak naprawdę obydwa mają swoje zalety.



Hantle i sztangi niosą nieco większe zagrożenie niż maszyny, ponieważ podczas wykonywania ćwiczenia musisz samodzielnie stabilizować ciało i nie możesz polegać na maszynie, która utrzyma je w odpowiedniej pozycji. Jeżeli jednak będziesz się stosować do sugestii przedstawionych w rozdziale piątym, ta kwestia nie powinna być dla Ciebie problemem.

Wybór hantli

Hantle są zestawiane parami i na większości siłowni są ułożone na stojaku od najlżejszych (ważących 0,5 kilograma) do najcięższych (ważących jakieś 90 kilogramów). Nawiasem mówiąc, tego rodzaju superciężkie hantle są tam głównie dla szpanu, gdyż zdoła je podnieść mniej więcej 0,0000001 procent populacji.

Hantle są wytwarzane z różnych materiałów i mogą mieć rozmaite kształty. Ich obciążenie niekiedy czasem postać sześciokątów, dzięki czemu hantle nie toczą się po podłodze. Niektóre modele są wyposażone w profilowane gryfy zapewniające bardziej komfortowy chwyt. Część hantli wykonana jest z szarej stali, inne powleczone są lśniącem chromem. Jeszcze inne są pokryte gumą, by w sytuacji, w której jakiś burak upuści je na podłogę, nie zrobiły w niej dziury rozmiarów Australii. Rysunek 4.1 przedstawia całą kolekcję hantli.

Rysunek 4.1.
Hantle
na siłowniach
są przechowy-
wane na stoja-
kach tak, by
tworzyły pary



Fotografia autorstwa Daniela Krona

Używając hantli, możesz trenować niezależnie każde ramię. Jeśli któraś strona Twojego ciała jest silniejsza od drugiej — od razu uprzedzamy, że to często spotykane zjawisko — podczas treningu z hantlami ten brak równowagi będzie wyraźnie widoczny. Twoja słabsza ręka może zacząć się trząść (lub wręcz zupełnie odmówić posłuszeństwa) wcześniej niż ta mocniejsza.



Trening z hantlami pomaga skorygować opisane powyżej dysproporcje, ponieważ w jego trakcie każda strona Twojego ciała będzie zmuszona do tego, by samodzielnie dźwigać swoją porcję żelaza. W przypadku korzystania ze sztangi może się zdarzyć, że mocniejsze ramię będzie po prostu wykonywać część pracy, która powinna przypaść w udziale słabszej ręce.

Trening ze sztangami

Podobnie jak hantle, sztangi również produkowane są w wielu różnych wersjach. Najpopularniejszy model ma postać prostego drążka. Większość tego rodzaju gryfów spotykanych na siłowniach waży 20 kilogramów i ma od 180 do 220 centymetrów długości. (Zauważ, że na wielu siłowniach dostępne są sztangi o różnej masie — niektóre z nich mogą ważyć zaledwie 8 lub 10 kilogramów. Jeżeli masz wątpliwości dotyczące tego, ile waży używany przez Ciebie gryf, zapytaj o to kogoś z obsługi). Jeśli chcesz stosować obciążenie większe niż 20 kilogramów — a większość ludzi prędzej lub później dociera w swojej pracy nad formą do takiego etapu — możesz zrobić użytek z okrągłych obciążników ważących od 2,5 do 50 kilogramów. Takie krążki mają w środku specjalny otwór, dzięki któremu można je założyć na oba końce gryfu. Jeżeli chcesz trenować ze sztangą, która będzie ważyć 35 kilogramów, musisz założyć na każdy koniec gryfu dwa talerze, jeden pięciokilogramowy i jeden o masie 2,5 kilograma.

Niektóre obciążniki mają wycięte dodatkowe otwory, dzięki którym łatwiej je chwycić i przenieść; te dziury spełniają tę samą funkcję co rączki w walizkach. Tego rodzaju talerze są wspaniałym wynalazkiem i przypuszczalnie pozwoliły uniknąć wielu wypadków, a przy okazji oszczędziły wielu osobom bólu pleców.



Pamiętaj o tym, by podczas treningów w domu i na siłowni używać zacisków zaprezentowanych na rysunku 4.2. **Zaciski**, czyli zakręcane lub zaciskające się konstrukcje, pozwalają tymczasowo unieruchomić obciążniki na gryfie. Oprócz tego sprawiają one, że talerze nie będą o siebie uderzać i nie spadną ze sztangi, gdy będziesz ją podnosić lub opuszczać. Obciążniki żyjące własnym życiem stłukły już wiele luster. W przypadku niektórych siłowni klienci są zobowiązani do tego, by używać zacisków.



Rysunek 4.2.
Korzystanie z zacisków sprawia, że obciążenie nie ześlizguje się ze sztangi i nie wyrывa się na wolność

Fotografia autorstwa Daniela Krona

Oprócz prostych gryfów większość siłowni i sklepów oferuje klientom mnóstwo egzotycznych sztang z licznymi wygięciami. Najpopularniejszym modelem jest gryf łamany, który przypomina kształtem literę W i bywa też określany mianem „EZ-Curl”. To przyrząd, który został stworzony z myślą o tym, by wygodniej wykonywało się niektóre ćwiczenia na tricepsy. Niektóre siłownie i sklepy dysponują również bardzo dużym wyborem prostych i łamanych gryfów ze stałym obciążeniem. Takie sztangi są wygodne w użyciu, ponieważ nie trzeba zakładać na nie obciążenia. Jeżeli chcesz zwiększyć obciążenie z 35 do 40 kilogramów, po prostu odkładasz lżejszą sztangę na stojak i zdejmujesz z niego cięższą. Wszystko jest proste jak konstrukcja cepa.

Sztangi z trwale zamocowanym obciążeniem są często krótsze i poręczniejsze od tradycyjnych, dzięki czemu łatwiej używa się ich podczas wykonywania wielu ćwiczeń na mięśnie ramion i barków. Tak się jednak składa, że wśród sprzętu należącego do tej kategorii trudno z reguły znaleźć cokolwiek, co ważyłoby powyżej 75 kilogramów. W przypadku wielu ćwiczeń wykonywanych ze sztangą — szczególnie niektórych ćwiczeń na klatkę piersiową i nogi — możesz potrzebować obciążenia, które będzie zdecydowanie większe niż 75 kilogramów. Na tradycyjny gryf możesz założyć nawet 300 kilogramów (choć trudno oczekiwać, że zaczniesz od treningu z takim obciążeniem).

Niektóre ćwiczenia wykonywane z hantlami nie *sprawiają* aż takiej frajdy jak te same ruchy ze sztangą. Każda osoba, która dysponuje trochę większym doświadczeniem w kwestii treningu siłowego, powie Ci, że nic nie może zastąpić wyciskania sztangi — to po prostu absolutna klasyka, jeśli chodzi o ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej. Wiele osób czerpie ogromną satysfakcję z podnoszenia tak dużego ciężaru. Chociaż wyciskanie hantli jest doskonałym ćwiczeniem, może nie zapewniać takiej samej satysfakcji jak wyciskanie sztangi — przypuszczalnie dlatego, że ćwicząc z hantlami, będziesz używać sumarycznie mniejszego obciążenia. Jeżeli jesteś na przykład w stanie wycisnąć hantle ważące po 10 kilogramów, istnieje spore prawdopodobieństwo, że poradzisz sobie ze sztangą o masie przynajmniej 30 kilogramów — w przypadku wyciskania hantli słabsza ręka jest zawsze czynnikiem ograniczającym, a na dodatek skoordynowanie ruchu dwóch niezależnych ciężarów jest trudniejsze od wypchnięcia do góry jednej sztangi.

Korzystanie z ławki

Ławka treningowa jest dokładnie tym, na co wskazuje jej nazwa: solidną, miękko wyściełaną ławką, na której możesz się położyć, usiąść lub klęknąć, by w takiej pozycji podnosić ciężary. Jeśli chcesz w pełni wykorzystać potencjał wolnych ciężarów, musisz korzystać z ławki treningowej.

Jasne, można też przedstawić inny scenariusz: wyobraź sobie, że kładziesz się na podłodze i zaczynasz podnosić ciężary. Niestety wiele ćwiczeń zostałoby gwałtownie przerwanych w chwili, w której Twoje łokcie uderzyłyby o podłogę. Twoje mięśnie nie miałyby szansy, by pracować w pełnym zakresie ruchów, a łokcie pokryłyby się sińcami.

Istnieje kilka wersji ławek treningowych. Chociaż zasadniczo są one produkowane w czterech odmianach, znajdziesz też modele, które można regulować tak, by jeden produkt spełniał wszystkie cztery funkcje.



- ✓ **Ławka pozioma:** Ta odmiana ławki przypomina długi, wąski stołek do fortepianu, tyle że ma miękkie obicie i metalowe nogi. Aby zobaczyć, jak wygląda taka ławka, zajrzyj do rozdziału dziesiątego, do opisu wyciskania hantli na ławce poziomej.
- ✓ **Ławka pionowa:** Taka ławka wygląda jak tradycyjne krzesło z oparciem ustawionym pionowo do góry. Taki sprzęt z pewnością nie sprawdzi się jako krzesło podczas obiadu, ale zapewnia sporą wygodę w trakcie treningu. Podparcie pleców sprawia, że podczas wykonywania ćwiczeń na siedząco nie nadwyrężysz mięśni dolnej części pleców. Przykładem ćwiczenia realizowanego na takiej ławce jest opisane w rozdziale jedenastym wyciskanie hantli na siedząco.



- ✓ **Ławka ze skosem dodatnim:** Oparcie tej ławki jest regulowane, tak więc możesz na niej leżeć, siedzieć prosto lub ustawić oparcie w dowolnym położeniu pośrednim (ten kąt będzie miał wpływ na to, które mięśnie będą najbardziej obciążone podczas wykonywania ćwiczeń). W rozdziale dziesiątym znajduje się opis rozpiętek wykonywanych na ławce ze skosem dodatnim.
 - ✓ **Ławka ze skosem ujemnym:** Oparcie tej odmiany ławki jest skierowane w dół, tak więc leżysz na niej z głową poniżej nóg. Ciężarowcy używają ławek ze skosem ujemnym przede wszystkim do wzmacniania mięśni dolnej części klatki piersiowej.
- Większość osób podnoszących ciężary rzadko trenuje na ławce ze skosem ujemnym, ponieważ przyjęcie pozycji treningowej (i wyjście z niej) jest niewygodne, zwłaszcza wtedy, gdy trzyma się obciążenie. W rozdziale dziesiątym wśród rozwiązań opcjonalnych znajdziesz opis kilku ćwiczeń na ławce ze skosem ujemnym. Pamiętaj jednak: gdy tylko poczujesz, że przydałaby Ci się dodatkowa pomoc, zadbaj o to, żeby podczas wykonywania danego ćwiczenia czuwał nad Tobą asekurant.

Nie bój się maszyn

Wystarczy połączyć kilka prętów tak, by stworzyły solidną, metalową ramę, dorzucić do tego linkę, ze dwa bloczki, przymocować do tego tworzy siedzisko i kilka gąbek tworzących wałki — i proszę bardzo, właśnie narodziła się kolejna maszyna treningowa. Oczywiście maszyny używane podczas pracy nad formą fizyczną są trochę bardziej skomplikowane niż to, co zostało właśnie opisane. Na kolejnych stronach znajdziesz nieco więcej informacji na temat takiego sprzętu.

Jak doprowadzić do tego, by maszyny pracowały na Twoją korzyść

Podobnie jak każde urządzenie wynalezione przez człowieka, od akcesoriów Cuisinart aż po iPhone'a, maszyny do treningu mają w niektórych aspektach przewagę nad mniej skomplikowanym sprzętem, z którego korzystali wcześniej miłośnicy pracy nad formą fizyczną. Oto niektóre sfery, w których maszyny mogą górować nad hantlami i sztangami:

- ✓ **Maszyny są bezpieczne.** Zakres ruchów, jakie możesz wykonać, jest ograniczony, a maszyna wymusza określony wzorec ruchowy, tak więc w porównaniu do treningu z wolnymi ciężarami nie będziesz potrzebować tylu wskazówek i tak wnikliwego nadzoru.
- ✓ **Maszyny są łatwe w użyciu.** Podczas treningu z użyciem maszyn nie musisz się wykazywać rozwiniętym zmysłem równowagi czy dobrą koordynacją, a zatem szybciej złapiesz, o co chodzi w danym ćwiczeniu. Ponieważ urządzenie w pewnym sensie kieruje Twoimi ruchami, rośnie też prawdopodobieństwo tego, że będziesz prawidłowo wykonywać dane ćwiczenie.

Maszyny nie gwarantują prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń. Trenując na takim sprzęcie, też możesz realizować dane ćwiczenie w niewłaściwy sposób, co może prowadzić do kontuzji, a w najlepszym razie uniemożliwi Ci skuteczne trenowanie mięśni.



Akcesoria wykorzystywane podczas treningu siłowego

Bywalcy siłowni noszą w swoich torbach sportowych wiele różnych rzeczy. Nawet jeżeli nigdy nie zdarzyło Ci się przekroczyć progu siłowni, zachęcamy Cię do zapoznania się z listą akcesoriów, które mogą poprawić Twój komfort i bezpieczeństwo podczas treningów.

- ✓ **Pasy:** „Nosić pas albo go nie nosić — oto jest pytanie”. W świecie treningu siłowego nie brakuje niekończących się dyskusji dotyczących tej kwestii. Zwolennicy pasów kulturystycznych utrzymują, że tego rodzaju akcesoria chronią mięśnie dolnej części pleców. Przeciwnicy tego sprzętu twierdzą z kolei, że pasy są swoistą protezą: jeżeli to właśnie te akcesoria będą odpowiadać za zapewnienie Twojemu ciału stabilności, muskulatura Twojego brzucha i pleców nigdy nie zdoła się w pełni rozwinąć, co może się później przełożyć na problemy z tylną częścią ciała.

Kto ma rację? Nie wiemy. Nie należymy jednak do obozu wielbicieli pasów kulturystycznych. Chociaż wiele osób trenujących rekreacyjnie na siłowni wierzy w skuteczność tych akcesoriów, pas nie będzie Ci tak naprawdę potrzebny, chyba że zaliczasz się do grona wyczynowych ciężarowców. Praca, którą będą musiały wykonać Twoje mięśnie brzucha i dolnej części pleców w związku z zapewnianiem Ci stabilności podczas podnoszenia żelaza, bez wątpienia dobrze zrobi tym mięśniom.

- ✓ **Ubrania:** Podczas treningów noś obcisłe szorty (lub długie, dopasowane spodnie) — trening na niektórych maszynach w luźnych spodniach może być niewygodny. Dopełnieniem Twojego stroju powinien być T-shirt lub bezrękawnik. Grube ubranie zatrzymuje pot i prowadzi do odwodnienia; dodatkowe warstwy materiału mogą również utrudniać ruch i ukrywać niewłaściwe ułożenie ciała — te błędy można byłoby zauważyć, gdyby nie maskował ich nadmiar ubrań.
- ✓ **Rękawiczki:** Rękawiczki treningowe mają po wewnętrznej stronie wyściółkę i mają obcięte palce. Dzięki tym akcesoriom nie dorobisz się odcisków na rękach, a gryf nie będzie Ci się wyślizgiwał z dłoni. Noszenie rękawiczek zwiększa również komfort podczas używania taśm

i ekspanderów, a na dodatek pomaga uniknąć wysypki, jeśli masz alergię na lateks.

Zamiast rękawiczek możesz używać gąbek do treningu — to kwadratowe lub okrągłe kawałki gąbczastej gumy, które umieszczasz we wnętrzu dłoni, gdy podnosisz ciężary. Takie gąbki mogą Ci zapewnić większą kontrolę nad sytuacją niż rękawiczki, ponieważ większa część Twojej dłoni będzie miała kontakt z podnoszonym obciążeniem. Nie ma jednak róży bez kolców: gąbki nie są tak wygodne jak rękawiczki, ponieważ podczas treningu musisz je nosić ze sobą (choć niektóre gąbki są skonstruowane tak, że można je przyczepić do spodenek).

- ✓ **Buty:** Podczas treningu noś sportowe buty, które zapewnią dobrą amortyzację i będą wspierać kostki — zadbasz w ten sposób o ochronę swoich stóp i stawów, ułatwisz sobie także zachowanie równowagi. Od czasu do czasu widzimy ludzi, którzy noszą podczas treningów japonki lub mokasy. Pamiętaj o tym, że jeżeli w trakcie wykonywania ćwiczeń w sandałach upuścisz sobie obciążenie na stopę, Twoje palce u nóg nie będą w *żaden sposób* chronione. Jeśli z kolei postanowisz trenować w butach, które nie mają gumowej podeszwy, nie będziesz mieć wystarczająco solidnego kontaktu z podłożem. Niektóre siłownie zabraniają ćwiczenia w nieodpowiednim obuwiu, ponieważ takie postępowanie to proszenie się o wypadek.
- ✓ **Ręcznik:** Czy masz ochotę pławić się w czymś pocie? Najprawdopodobniej nie. Okaż zatem uprzejmość i korzystaj często z ręcznika, by wycierać pot ze swojego ciała oraz używanego przez Ciebie sprzętu.
- ✓ **Butelka z wodą:** Każda siłownia ma dystrybutor z wodą, ale przyjmiesz więcej płynów, jeżeli podczas treningu będziesz mieć przy sobie butelkę. Jeśli trenujesz w domu, butelka z wodą to konieczność.
- ✓ **Dziennik treningowy:** Zapisywanie szczegółów dotyczących Twoich treningów zapewni Ci motywację i pomoże ocenić, jak radzisz sobie z realizacją obranych celów. Sugestie dotyczące tego, jakie informacje powinny się znaleźć w Twoim dzienniku, znajdziesz w rozdziale trzecim.

- ✓ **Maszyny pozwalają Ci izolować konkretną grupę mięśni.** Innymi słowy, dzięki maszynom możesz się skupić na jednej grupie mięśni, wyłączając przy tym wszystkie inne. W przypadku treningu z wolnymi ciężarami istnieje na przykład bardzo niewiele ćwiczeń, które pozwoliłyby izolować mięśnie zginacze kolana (te, które znajdują się z tyłu ud). Zazwyczaj nie da się wyłączyć z ćwiczenia innych mięśni, na przykład przedniej części ud, pośladków i dolnej części pleców.

Wśród maszyn treningowych istnieje z kolei wiele urządzeń, które pozwalają izolować zginacze kolana. Ta cecha maszyn jest przydatna, gdy zmagasz się z konkretną słabością lub starasz się rozwinąć określony obszar swojego ciała.

- ✓ **Maszyny ułatwiają szybką realizację treningu.** Wybierasz w stosie właściwy otwór na bolec, wykonujesz ćwiczenie, po czym przechodzisz do kolejnego urządzenia. Takie podejście ułatwia też realizację wspólnego treningu z kimś, kto jest silniejszy lub słabszy od Ciebie — nie musisz przez cały czas zmieniać obciążenia na gryfach. Weź jednak pod uwagę, że każdą maszynę trzeba dopasować do swojego ciała: o tym, jak to robić, przeczytasz w rozdziale piątym.

- ✓ **Maszyny zmuszają Twoje mięśnie do wysiłku w pełnym zakresie ruchu składającego się na dane ćwiczenie.** Spora część spośród nowoczesnych maszyn używanych na siłowniach została skonstruowana z uwzględnieniem tego, że Twoje mięśnie nie są tak samo silne w pełnym zakresie danego ruchu. Weź pod uwagę chociażby opisane w rozdziale dwunastym prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia. W początkowej fazie ruchu to ćwiczenie jest stosunkowo proste, ale gdy Twoje ramię będzie już w połowie wyprostowane, mięśnie będą napotykać dużo większy opór. Pod koniec ruchu triceps znów zacznie działać skuteczniej, ostatnia faza ruchu wyda Ci się więc łatwiejsza.

Wykorzystywane w niektórych maszynach **krzywki** przypominające kształtem nerki pozwalają zmieniać obciążenie w różnych fazach ruchu składającego się na dane ćwiczenie. Gdy Twoje mięśnie znajdują się akurat w położeniu, w którym są mniej skuteczne, opisywany tu wynalazek ogranicza obciążenie. Kiedy osiągniesz już zakres optymalnej pracy mięśni, krzywka pozwala im mierzyć się z większym obciążeniem. Dzięki temu Twoje mięśnie są zmuszane do maksymalnego wysiłku w pełnym zakresie ruchów. Gdyby w maszynach nie stosowano takich udogodnień, podczas treningu przysłoby Ci ograniczyć się do obciążenia, z jakim potrafisz się uporać w najmniej korzystnej fazie ruchu, czyli postępować tak jak w trakcie wykonywania ćwiczeń z wolnymi ciężarami.



Przegląd różnych odmian maszyn

Istnieje mnóstwo rozwiązań, dzięki którym można połączyć ze sobą poszczególne elementy maszyny treningowej. Jeśli przekartkujesz trzecią część tej książki, z pewnością rzuci Ci się w oczy duża różnorodność widoczna wśród tego typu urządzeń. Oto krótka przeglądn różnych rodzajów maszyn.

Maszyny ze stosem

Tradycyjne maszyny tego typu są wyposażone w stos prostokątnych płyt o masie od 2,5 do 10 kilogramów. W każdej z takich płyt znajduje się otwór: jeżeli chcesz trenować z obciążeniem 25 kilogramów, umieszczasz metalowy bolec w otworze płyty z oznaczeniem „25”. Gdy wykonujesz ćwiczenie — pchając lub ciągnąc rączki



bądź dźwignie — podnosisz płytę z oznaczeniem „25” i całe obciążenie, które znajduje się powyżej.

Dzięki łatwiejszej zmianie obciążenia treningowego maszyny ze stosem pozwalają oszczędzać czas.

Maszyny z obciążeniem w postaci talerzy

Tego rodzaju sprzęt stanowi pomost między tradycyjnymi maszynami i wolnymi ciężarami. Takie konstrukcje są wyposażone w solidną ramę i uniemożliwiają Ci upuszczenie obciążenia na podłogę, ale nie są też w żaden sposób połączone ze stosem odważników. Przed rozpoczęciem treningu musisz umieścić talerze z obciążeniem na dużych kołkach.

Niektóre z tego rodzaju maszyn są przekombinowane — w porównaniu z tradycyjnymi modelami wyposażonymi w stos nie oferują żadnych dodatkowych korzyści, chyba że bardzo lubisz nosić z miejsca na miejsce talerze stanowiące obciążenie. Wśród maszyn z obciążeniem w postaci talerzy naszą sympatię wzbudzają te modele, które umożliwiają oddzielne trenowanie lewej i prawej strony ciała. Podobają nam się również te konstrukcje, które są wyposażone w dźwignie o pełnym zakresie ruchów. Zamiast wymuszać ruch wzdłuż ściśle określonego toru, maszyna pozwala podnosić obciążenie w dowolny sposób. Tego rodzaju urządzenia naśladują w znacznej mierze wrażenia towarzyszące treningowi z wolnymi ciężarami, a równocześnie oferują użytkownikowi większość korzyści związanych z bezpieczeństwem typowym dla maszyn treningowych.

Maszyny hydrauliczne i pneumatyczne

To kolejna grupa urządzeń, które nie mają stosu. Maszyny hydrauliczne i pneumatyczne są wyposażone w zestaw tłoków, które generują opór, gdy użytkownik przepompowuje gaz, olej lub inny płyn. Tego rodzaju urządzenia nie mają większych wad, często są też bardzo dobrze zaprojektowane, ale część bywalców siłowni odczuwa podczas treningu na tym sprzęcie brak motywacji, ponieważ nie widzą poruszających się płyt wchodzących w skład stosu i nie słyszą dzwonienia żelaza (cóż, niektórzy ludzie mają specyficzne preferencje dotyczące tego, jak ma wyglądać ich trening). Gdy trenujesz na maszynie hydraulicznej lub pneumatycznej, do Twoich uszu dociera jedynie dźwięk, który zazwyczaj słyszysz, rozpylając lakier do włosów. Siłownie, które proponują swoim klientom trzydziestominutowe obwody, często robią użytek właśnie z maszyn należących do opisywanej tu kategorii.

Historia powstania rodziny urządzeń z krzywkami

Arthur Jones, twórca maszyn Nautilus, był pierwszą osobą, która zaczęła wykorzystywać krzywki w urządzeniach treningowych (ten pomysł przyniósł mu zresztą milionowe zyski). Krzywki stosowane w tym sprzęcie przypominały kształtem muszle łodzików i to właśnie od angielskiej nazwy tych stworzeń wzięła się nazwa „Nautilus”. Pierwsze maszyny tego typu pojawiły się na rynku w 1970 roku. Często zdarza się, że określenie, które początkowo było

nazwą własną, zaczyna być z czasem używane w odniesieniu do każdego urządzenia danego typu (z tą samą prawidłowością mamy do czynienia chociażby w przypadku jacuzzi). Gdy ludzie mówią dziś o „maszynach Nautilus”, mogą mieć na myśli maszyny treningowe wykorzystujące krzywki i stworzone przez któregośkolwiek z wiodących producentów, takich jak Body Masters, Cybex, Galileo, Hammer Strength czy Icarian.

Maszyny elektroniczne

Te zaawansowane konstrukcje mogą być zapowiedzią tego, jak będzie wyglądać w przyszłości sprzęt treningowy. Niektóre z takich urządzeń mają wbudowane komputery. Zbliżasz do czytnika swoją kartę identyfikacyjną, a maszyna automatycznie ustawia obciążenie, biorąc pod uwagę Twój ostatni trening. Gdy realizujesz zaplanowaną serię, urządzenie prezentuje Ci wskazówki dotyczące techniki wykonywania ćwiczenia. Systemy elektroniczne bywają też łączone z tradycyjnymi maszynami treningowymi. W takim przypadku podajesz swój kod, a sprzęt pobiera z pamięci dane dotyczące stosowanego przez Ciebie obciążenia.



Podstawową zaletą elektronicznych maszyn treningowych jest przechowywanie informacji na temat treningów użytkowników. To ogromne udogodnienie dla początkujących, którzy mogą się czuć przytłoczeni koniecznością zapamiętywania ostatnio używanych obciążeń. Takie systemy generują też liczne szczegółowe analizy, dzięki którym można dokładnie przyjrzeć się swoim treningom. Dzięki temu bez trudu ustalisz, jak szybko poprawiają się Twoje wyniki w zakresie wypychania nóg na suwnicy w porównaniu z prostowaniem nóg. Takie informacje mogą się bardzo przydać osobom, które poważnie podchodzą do swoich treningów.



Weź pod uwagę fakt, że to, co nowe, nie zawsze jest lepsze. Maszyny naszpikowane elektroniką sprawiają, że na siłowni wszystko odbywa się w wolniejszym tempie, a pracy nad formą fizyczną towarzyszy słabszy kontakt z innymi ludźmi. Zamiast rozmawiać z obsługą siłowni i innymi osobami, które przyszły na trening, ćwiczący wchodzi w interakcję z urządzeniem. Jeżeli z jakiegoś powodu dojdzie do awarii całego systemu, proces naprawy trwa z reguły dłużej niż w przypadku tradycyjnej maszyny ze stosem. Nie można też zapominać o tym, że skomputeryzowane systemy nie są w żaden sposób podłączone do wolnych ciężarów, a zatem wizja eksperymentowania z hantlami i sztangami może być dla osoby polegającej podczas treningu na sugestiiach komputera naprawdę zniechęcająca.

Maszyny Smitha

Suwnica Smitha — nazwana tak na cześć Rudy'ego Smitha, wpływowej osobistości działającej w amerykańskiej branży fitness w latach 50. i 60. XX wieku — składa się z typowej sztangi zamocowanej w prowadnicy, która wymusza ruch ciężaru w linii prostej. Maszyna Smitha zwiększa bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń takich jak wyciskanie sztangi na ławce poziomej, wyciskanie sztangi nad głowę i przysiady, ponieważ nie trzeba się martwić o to, że gryf zacznie się chwiać lub wyslizgnie się z rąk. Opisywane tu urządzenie zapewnia też trenującej osobie wrażenie kontaktu z wolnymi ciężarami. Wiele maszyn Smitha ma dodatkową funkcjonalność zwiększającą bezpieczeństwo — mamy tu na myśli bolce, które wystają z ramy i pełnią funkcję cichego asekuranta. Tego rodzaju zabezpieczenia uniemożliwiają opuszczenie gryfu poniżej określonego punktu, a zatem nie ma możliwości, by zbyt ciężka sztanga po prostu przysięgnęła ćwiczącemu.

W maszynach Smitha wykorzystywane są klasyczne, dwudziestokilogramowe gryfy, choć w niektórych urządzeniach stosowane są sprężyny, które w znacznej mierze lub w całości kompensują to obciążenie. Takie rozwiązanie ma zwiększyć płynność ruchu gryfu. Wiele osób trenujących na siłowni podchodzi do tego udogodnienia z niechęcią, ponieważ odbiera ono podnoszeniu ciężarów aury „aktywności dla prawdziwych mężczyzn”. Gryf przemieszcza się też w takim przypadku nieco zbyt łatwo, przez co

wykonywanie ćwiczeń na takiej suwnicy nie wymaga szczególnie dobrej koordynacji i nie angażuje dodatkowych mięśni, które zwykle muszą pracować podczas podnoszenia wolnych ciężarów.

Klatki

Klatka to duża, stalowa rama z licznymi uchwytami przymocowanymi po bokach. Musisz stanąć wewnątrz klatki i umieścić gryf na uchwytach, które znajdują się na właściwej wysokości w odniesieniu do wykonywanego przez Ciebie ćwiczenia. Klatka nie zapewnia aż tak dużego bezpieczeństwa jak maszyna Smitha, ponieważ w momencie, w którym zdejmiesz gryf z uchwytów, musisz już samodzielnie radzić sobie z ciężarem. Pomimo tego klatka i tak daje dodatkową ochronę, gdy trenujesz z dużym obciążeniem lub wykonujesz ćwiczenia wymagające dobrze rozwiniętego zmysłu równowagi. Warto też nadmienić, że w sytuacji, w której Twoje mięśnie odmówią posłuszeństwa, podpory chwyć ciężar, zanim wyląduje on na podłodze.

Wyciągi: oddzielna rodzina maszyn

Nie wszystkie maszyny wykorzystują krzywki. Istnieje cała rodzina urządzeń, które są określane mianem wyciągów i są wyposażone w okrągłe bloczki i linki. **Wyciąg** składa się z metalowej konstrukcji zwanej **wieżą**, do której przymocowany jest bloczek — może on znajdować się blisko podłogi, wysoko nad Twoją głową lub gdzieś pomiędzy tymi skrajnymi punktami. Niektóre wyciągi mają dwie wieże (taką maszynę możesz zobaczyć w rozdziale dziesiątym, na fotografiach towarzyszących opisowi krzyżowania linek wyciągu górnego w bramie). Wyciągi są bardziej uniwersalne niż urządzenia z krzywkami. Wystarczy przymocować do linki nowy uchwyt i od razu masz do czynienia z nowym ćwiczeniem.

Przyjrzyj się chociażby opisanemu w rozdziale dwunastym prostowaniu przedramion na wyciągu w pozycji stojącej. Ściąganie sznura zapewnia zdecydowanie odmienne wrażenia od ściągania drążka mającego kształt litery V. Być może jeden z tych uchwytów przypadnie Ci do gustu bardziej niż drugi, a może postanowisz korzystać z obydwu, zapewniając sobie w ten sposób większą różnorodność. Zajrzyj do znajdującej się poniżej ramki zatytułowanej „Jak połapać się w uchwytach wyciągów?”, by zapoznać się z przeglądem najczęściej spotykanych rozwiązań. Opisy ćwiczeń w części trzeciej tej książki zawierają nasze rekomendacje dotyczące uchwytów, z których warto korzystać w danym przypadku.

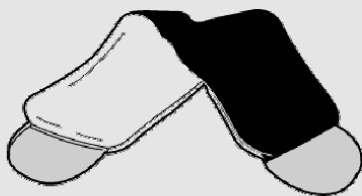
Kilka słów na temat taśm i ekspanderów

Grube, gumowe taśmy i ekspandery umożliwiają realizację treningu oporowego minimalnym nakładem kosztów. Choć te niedrogie akcesoria nie pozwolą Ci rozwinąć takiej siły jak maszyny i wolne ciężary (i nie zdołają im dorównać, jeśli chodzi o precyzję mierzenia Twoich postępów), taśmy i ekspandery są naprawdę skuteczne, gdy mowa o stawianiu przed Twoimi mięśniami zupełnie innych wyzwań. Ponieważ opór taśm nie wynika z ciężaru lub siły grawitacji, zmuszają Cię one do wysiłku zarówno podczas ruchu w dół, jak i w górę. W przypadku większości ćwiczeń z wolnymi ciężarami i maszynami sytuacja wygląda inaczej: z reguły czujesz, że opór towarzyszy Ci przede wszystkim podczas podnoszenia obciążenia, gdyż grawitacja wspomaga fazę opuszczania.

Jak połapać się w uchwytach wyciągów?

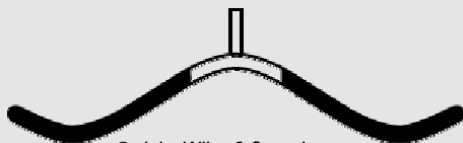
Na większości siłowni zauważysz pokaźną kolekcję metalowych drążków i uchwytów leżących w plastikowym pudle lub w pojemniku, w którym przechowywano kiedyś butelki z mlekiem. Ten stos akcesoriów może przywołać na myśl górę śmieci, ale w istocie jest to coś na kształt skrzyni ze skarbami. Mocując te uchwyty do linki wyciągu, możesz zapewnić sobie nieskończoną różnorodność ćwiczeń.

Niektóre osoby boją się w ogóle podchodzić do tej kolekcji uchwytów, więc korzystają z tego, co jest akurat przymocowane do linki. Jeżeli jednak zaczniesz często zmieniać uchwyty, Twoje treningi mogą stać się przyjemniejsze. Oto przegląd najpopularniejszych uchwytów do wyciągów:



© John Wiley & Sons, Inc.

- ✓ **Opaska na kostkę:** Gdy przyczepisz do linki wyciągu tę szeroką, skózaną opaskę na kostkę, możesz wykonywać unoszenie nóg, odwodzenie nogi w tył i uginanie nóg w leżeniu. Ten uchwyt pozwoli Ci wzmocnić podczas treningu na stojąco mięśnie wewnętrznych i zewnętrznych partii ud. W tej książce nie znajdziesz sugestii dotyczących korzystania z opasek na kostki, ale trener udzieli Ci wskazówek, jak ich używać.



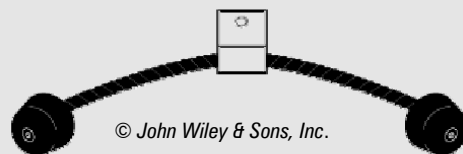
© John Wiley & Sons, Inc.

- ✓ **Drążek krótki, gięty:** Niektóre z takich drążków mają kształt litery U, inne przypominają raczej literę V. Obydwie te odmiany są wykorzystywane niemal wyłącznie do ćwiczeń na tricepsy, na przykład prostowania przedramion na wyciągu.



© John Wiley & Sons, Inc.

- ✓ **Drążek długi:** Tego rodzaju drążki są produkowane w rozmaitych długościach i z reguły są wykorzystywane podczas ćwiczeń mięśni pleców, kiedy przyciągasz drążek do klatki piersiowej (przykładem może być opisane w rozdziale dziewiątym ściąganie drążka do klatki piersiowej). Tego typu drążki można łapać nachwytem lub podchwytem, masz także pełną dowolność, jeśli chodzi o to, jak szeroko lub jak wąsko chcesz rozstawić dłonie.



© John Wiley & Sons, Inc.

- ✓ **Sznur:** Ten uchwyt jest najczęściej używany podczas ćwiczeń na tricepsy — do tej kategorii zalicza się na przykład prostowanie przedramion na wyciągu.



© John Wiley & Sons, Inc.

- ✓ **Drążek krótki, prosty:** To uchwyt, który jest wykorzystywany podczas ćwiczeń na tricepsy, uginania przedramion i przyciągania linki. Nasze ulubione zastosowania tego drążka to prostowanie przedramion na wyciągu i ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej.

Trenowanie z ciężarem własnego ciała

Jak to możliwe, że niektóre ćwiczenia mogą być trudne, choć wykonuje się je bez użycia ciężarów czy maszyn (dobrym przykładem mogą być wykroki opisane w rozdziale czternastym)? W takich sytuacjach wcale nie jest tak, że trenujesz z *zerowym* obciążeniem: dźwigasz ciężar własnego ciała. W przypadku sporej liczby ćwiczeń takie obciążenie zapewnia całkiem duży opór, zwłaszcza dla początkujących.

Skuteczność ćwiczeń realizowanych bez użycia sprzętu zależy od tego, z jak dużym ciężarem musisz

pracować i ile siły musisz włożyć w pokonanie grawitacji. Przyjrzyj się na przykład pompkom opisanym w rozdziale dziesiątym. W przypadku pompek wojskowych wypychasz całe swoje ciało do góry, co zmusza Cię do pokonania siły grawitacji. Wykonując zmodyfikowane pompki (punktami podparcia nie są palce u nóg, ale kolana), eliminujesz ciężar nóg, więc ćwiczenie staje się łatwiejsze. Żadne z tych ćwiczeń nie zmusza Cię do tego, by wziąć do rąk dodatkowe obciążenie, ale obie opisane powyżej wersje pompek mogą stanowić spore wyzwanie.

Gumowe taśmy oraz ekspandery są również wygodne i poręczne (trudno wrzucić hantle do niewielkiej torby, do której pakujesz rzeczy na jeden nocleg). Jeżeli nie masz dostępu do maszyn, taśmy są fantastycznym uzupełnieniem wolnych ciężarów, ponieważ pozwalają wykonywać ćwiczenia, których nie zdołasz zrobić z hantlami i sztangami. W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis dziesięciu ćwiczeń, które możesz realizować z użyciem taśm i ekspanderów.

Odkrywanie sandbagów i treningu zmieniającego środek ciężkości ćwiczącego

Zamiast korzystać podczas treningu z hantli, możesz zrobić użytek z czegoś innego — z sandbagów! Żeby łatwiej było korzystać z nich w celu zmiany środka ciężkości osoby trenującej, powstała bardziej uniwersalna rodzina tych akcesoriów — worki sandbell (patrz: rysunek 4.3). Te pokryte neoprenem worki mają postać dysków i są wypełnione piaskiem. Ich kształt sprawia, że idealnie sprawdzają się w treningu funkcjonalnym, czyli aktywności, podczas której naśladujesz ruchy wykonywane w codziennym życiu.

Worek sandbell może ważyć od 1 do 25 kilogramów. Podczas zajęć organizowanych na siłowniach używa się najczęściej wersji ważących 4, 5, 6, 7 lub 10 kilogramów. Kolorowe obramowanie worka stanowi informację o jego masie; stosowne dane są też nadrukowane na jego płaskiej powierzchni.

Opisane tu akcesoria utrudniają codzienny trening, ponieważ jeśli chcesz z nich skorzystać, musisz nauczyć się całej gamy nowych ruchów. Spróbuj na przykład klęknąć i zacząć rzucać workiem sandbell o ziemię. Możesz się także ułożyć na podłodze tak jak do wykonywania brzuszku, oderwać tułów od podłoża, po czym zacząć przekładać worek ze swojej lewej strony na prawą i z powrotem. To ćwiczenie z pewnością zapewni Twoim mięśniom brzucha i pleców solidny trening, a przy okazji pomoże Ci walczyć z nudą.



Rysunek 4.3.
Sandbell

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Stosowanie w treningu siłowym odważników kulowych

Odważniki kulowe są nową gwiazdą, jeśli chodzi o zajęcia prowadzone na siłowniach. Tego rodzaju obciążenie — nazywane też kettlebell — przypomina żelazną kulę z dołączoną rączką (patrz: rysunek 4.4). Odważnik kulowy zmusza do pracy barki i plecy oraz mięśnie brzucha.



Rysunek 4.4.
Odważnik
kulowy

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Podczas treningu używa się tylko jednego takiego odważnika, a nauczanie się tego, jak równomiernie rozkładać jeden ciężar zastępujący parę hantli, może być pewnym wyzwaniem. Na szczęście wiele siłowni organizuje świetne zajęcia grupowe, podczas których można dowiedzieć się, jak należy wykonywać ćwiczenia z tego rodzaju odważnikiem.

Korzystanie z odważnika kulowego pozwala zaangażować w wykonywanie większości ruchów mięśnie pośladków i ud. Podciąganie ciężaru w opadzie tułowia, martwy ciąg czy przysiady z obciążeniem trzymanym z przodu — to wszystko ćwiczenia, które można wykonywać z kettlebellem. Taki trening z pewnością zmęczy też Twoje ręce!

Rozdział 5

Bezpieczeństwo nade wszystko: unikanie zagrożeń i zapobieganie kontuzjom

.....

W tym rozdziale:

- ▶ przyswajanie zasad bezpieczeństwa związanych z treningiem siłowym,
 - ▶ doskonalenie sztuki asekurowania i bycie osobą asekurowaną,
 - ▶ unikanie kontuzji będących następstwem treningu siłowego,
 - ▶ radzenie sobie z urazami.
-

Jednym z najlepszych powodów przemawiających za tym, by zacząć podnosić ciężary, jest możliwość wzmocnienia w ten sposób mięśni i kości, co pozwala ograniczyć ryzyko doznania urazów w codziennym życiu. Niestety niewłaściwe korzystanie z maszyn treningowych może sprawić, że część osób odwiedzających siłownię nabawi się drobnych kontuzji i zacznie się obawiać dalszych treningów. Owszem, trening siłowy może budzić lęk, ale jeżeli poprawnie wykonujesz ćwiczenia i stosujesz się do zasad bezpieczeństwa, masz szansę przez całe życie cieszyć się pięknie wyrzeźbioną muskulaturą i mocnymi kośćmi.

Stosuj się do wskazówek przedstawionych w tym rozdziale, a wyjdiesz z siłowni w jednym kawałku i o własnych siłach, czyli w takim samym stanie, w jakim udało Ci się tam dotrzeć.

Zasady bezpieczeństwa związane z treningiem siłowym

Na wcześniejszych stronach tej książki była już mowa o tym, że trening siłowy jest bezpieczny, a Ty możesz się cieszyć tą aktywnością przez całe życie, nie zmagając się przy tym z żadnymi urazami. Wypada jednak przedstawić i drugą stronę medalu: jeśli trenujesz, od czasu do czasu możesz odczuwać bóle mięśni. Z czymś takim będziesz mieć do czynienia, jeśli jesteś osobą początkującą lub masz za sobą dłuższą przerwę w treningach. Odrobina bólu towarzyszącego Ci po treningu nie jest wielkim problemem — poczucie spiętych lub obolałych mięśni pojawi się najprawdopodobniej 24 do 48 godzin po treningu, a nie bezpośrednio po nim (to zjawisko określa się mianem opóźnionej bolesności mięśni). Istnieją jednak sposoby pozwalające ograniczyć ten dyskomfort, dzięki czemu po treningu będziesz w stanie normalnie funkcjonować. Poniższe wskazówki pomogą Ci zredukować wspomniane bóle do minimum.

Właściwa rozgrzewka przed treningiem

Zanim zaczniesz sesję treningową, przeznacz przynajmniej 5 minut na rozgrzanie ciała łatwymi ćwiczeniami kardio. Chodzenie, trucht, pokonywanie schodów czy jazda na rowerze stacjonarnym to znakomite aktywności rozgrzewkowe dla mięśni dolnej części Twojego ciała. Żeby przygotować w podobny sposób muskulaturę górnej części ciała, musisz dodać do rozgrzewki nieco dodatkowych ruchów ramion:

- ✓ gdy chodzisz, biegasz lub korzystasz z maszyny symulującej wchodzenie po schodach, wykonuj energiczne wymachy rękami,
- ✓ jeżeli korzystasz z roweru stacjonarnego, wykonuj krążenie barków i wymachy rękami,
- ✓ skorzystaj z maszyny kardio, która zmusza do wysiłku całe ciało: może to być ergometr, orbitrek lub maszyna symulująca pokonywanie schodów. Na wielu siłowniach są też maszyny Cybex Upper Body Ergometer [UBE] — zapytaj swojego trenera o to, gdzie możesz znaleźć taki sprzęt.

Rozgrzewka poprawia krążenie krwi w aktywnych mięśniach i podnosi ich temperaturę, dzięki czemu stają się one bardziej elastyczne i mniej podatne na kontuzje. Taki rozruch poprawia również smarowanie stawów. Szybsze krążenie krwi w stawach pobudza wydzielanie obecnego tam płynu maziowego, który zmniejsza występujące w nich tarcie. Cały ten proces przypomina oliwienie ruchomego mechanizmu. Jeżeli planujesz szczególnie intensywny trening siłowy, przeznacz na rozgrzewkę nawet 10 minut.



Kolejną metodą pozwalającą rozgrzać mięśnie jest **rozciąganie aktywne izolowane**. Taki stretching obejmuje napięcie mięśnia przeciwstawnego do tego, który jest obiektem Twojego zainteresowania, a następnie rozciąganie przez 2 sekundy mięśnia docelowego (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale szesnastym). Opisany proces należy powtórzyć od 8 do 12 razy, po czym można przejść do rozciągania kolejnego mięśnia.

Rozgrzewka z niewielkim obciążeniem

Jeżeli masz zamiar wykonać więcej niż jedną serię danego ćwiczenia, na początek zrób od 8 do 10 powtórzeń z niewielkim obciążeniem. Seria rozgrzewkowa jest czymś w rodzaju próby generalnej przed właściwym spektaklem — to sposób, by nakłonić mięśnie do stuprocentowego wysiłku, gdy przejdiesz już do właściwego treningu. Nawet kulturyści wykonują serie rozgrzewkowe. Czasami widzisz, jak napakowany gość wyciska na ławce dwudziestokilogramowy gryf bez obciążenia. Gdy już pomyślisz sobie: „Co za mięczak”, ktoś taki ładuje na gryf tyle talerzy, że sztanga zaczyna wydawać z siebie niepokojące odgłosy. W tym momencie uświadamiasz sobie, że ta pierwsza seria była tylko rozgrzewką.

Jeżeli okażesz nadmierną pewność siebie i od razu zaczniesz trenować z dużym obciążeniem, grozi Ci kontuzja. W przypadku użycia ciężaru, który przerasta Twoje możliwości, możesz stanąć w obliczu następujących zagrożeń:

- ✓ utraty kontroli nad ciężarem,
- ✓ upuszczenia ciężaru na siebie lub kogoś innego,
- ✓ podjęcia wysiłku, który doprowadzi do naderwania jakiegoś mięśnia,
- ✓ nabawienia się takich bólów mięśni, że problemem będzie już postawienie nogi na kolejnym stopniu schodów.

Dowolne z tych zjawisk (lub połączenie kilku z nich) może Cię zmusić do zawieszenia treningów, gdyż powrót do pełnej sprawności będzie wymagał zrobienia sobie przerwy. Wykaż się rozsądkiem i zaczynaj od niewielkich obciążeń, które możesz podnieść wiele razy, nim osiągniesz stan upadku mięśniowego (jeżeli chcesz sobie przypomnieć podstawowe pojęcia i słownictwo związane z treningiem siłowym, wróć do rozdziału drugiego). Trener na siłowni pomoże Ci w dobraniu takiego obciążenia początkowego, dzięki któremu wykonasz zadaną liczbę powtórzeń.



Zbyt szybkie podnoszenie ciężarów nie stanowi wystarczająco dużego wyzwania dla mięśni i jest świetnym sposobem, by nabawić się kontuzji. Jeśli wykonujesz wyciskanie, pchanie, podnoszenie lub prostowanie z prędkością światła, nie zdołasz zatrzymać ruchu w połowie powtórzenia, gdyby okazało się, że odważniki są źle zamocowane, Twoja postawa jest nieprawidłowa lub wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy bliżej nieokreślony dyskomfort. Przeznaczaj zatem przynajmniej 2 sekundy na podniesienie ciężaru i od 2 do 4 sekund na opuszczenie obciążenia, z którym trenujesz. Część fachowców uważa, że ruchy powinno się wykonywać jeszcze wolniej. Jeżeli realizujesz trening w pośpiechu, zacznij to robić z większym spokojem.

Oddychanie

Oddychanie jest jednym z najczęściej ignorowanych i najsłabiej pojmowanych elementów treningu siłowego. Jeżeli wyczynowo podnosisz ciężary, najprawdopodobniej wiesz już, że to właśnie Twój sposób oddychania może decydować o tym, czy podczas zawodów będziesz się cieszyć sukcesem, czy poniesiesz porażkę.

Nie zakładamy, że masz się zachowywać jak ciężarowcy, ale nie zalecamy także naśladowania tego, jak oddycha kobieta podczas porodu. Najlepszym pomysłem jest swobodne nabieranie i wypuszczanie powietrza podczas wykonywania ćwiczeń. Nie próbuj wstrzymywać oddechu.



Podnoszenie ciężarów powoduje gwałtowne skoki ciśnienia krwi, co zazwyczaj nie jest problemem. Jednak jeśli wstrzymasz oddech, Twoje ciśnienie wzrośnie jeszcze bardziej, po czym gwałtownie spadnie. Wstrzymywanie oddechu powoduje ucisk w klatce piersiowej, który sprawia, że krew nie odpływa z mięśni, ale takie zachowanie przekłada się też na wzrost ciśnienia tętniczego. Gdy się rozluźniasz i mięśnie przestają pracować, krew zaczyna znów krążyć, a ciśnienie tętnicze spada. Ten gwałtowny spadek może doprowadzić do tego, że stracisz przytomność i upuścisz trzymany ciężar. Jeżeli na dokładkę masz problemy z sercem, takie postępowanie może Cię wpędzić w niezłe tarapaty. Pamiętaj zatem o tym, by podczas przerzucania żelaza przez cały czas oddychać!

Wykonywanie ćwiczeń w prawidłowy sposób

Oprócz uwzględniania ogólnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa trzymaj się też szczegółowych wytycznych, które przedstawiamy, opisując każde ćwiczenie. Nawet niewielkie błędy, takie jak nadmierne wyginanie pleców w łuk lub przekrzywianie nadgarstka w niewłaściwą stronę, mogą prowadzić do kontuzji.

Twoim celem powinno być przyjęcie takiej pozycji, w której żaden z Twoich stawów czy mięśni nie będzie poddawany podczas ruchów niepożądanym obciążeniom. Musisz zdawać sobie sprawę z tego, że prawidłowe wykonywanie ćwiczeń to podstawowa kwestia w treningu siłowym. Wykonywanie ruchów w nieodpowiedni sposób prowadzi ostatecznie do kontuzji.

Zanim zaczniesz rozwijać mięśnie, musisz się nauczyć, jak zachowywać podczas wykonywania ćwiczeń prawidłową postawę i stabilną pozycję — dopiero potem można przejść do zwiększania obciążenia. Jeżeli już na początku porwiesz się na trening z dużym obciążeniem, nieprawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń odbije się po jakimś czasie na Twoich mięśniach i stawach.

Nie zniechęcaj się, ponieważ nieustanne poprawianie postawy podczas treningów to coś, z czym muszą się mierzyć wszystkie osoby, które podnoszą ciężary. Jeżeli od samego początku będziesz wykonywać ćwiczenia w nieprawidłowy sposób, te błędy będą Ci towarzyszyć aż do momentu, w którym boleśnie przekonasz się o ich istnieniu. Złe nawyki są czymś, co trudno przełamać!

Stosuj się do poniższych porad:



- ✓ Nie szarp podnoszonego ciężaru.
- ✓ Podczas wizyty na siłowni nie bój się poprosić o pomoc.
- ✓ Jeżeli jakieś ćwiczenia sprawiają Ci trudności, poproś pracowników siłowni o wsparcie. Z reguły chętnie udzielają oni pomocy i z przyjemnością odpowiadają na wszelkie pytania. Jeśli prezentują inne nastawienie, rozważ kontynuowanie treningów w innym miejscu.

- ✓ Nim przejdiesz do bardziej wymagających ćwiczeń, przez 2 lub 3 miesiące realizuj program treningowy przeznaczony dla początkujących. Okaż cierpliwość — z czasem zaczniesz nakładać na gryf coraz większe obciążenie, ale na początku skupiaj się na prawidłowej postawie i równowadze.



Zanim zaczniesz pracować nad rzeźbą i rozmiarem mięśni, musisz się skupić na treningu systemu nerwowo-mięśniowego. Innymi słowy, Twoim celem powinno być rozwinięcie połączeń między mózgiem a resztą ciała, dzięki czemu w każdym skurczu będzie brało udział więcej włókien mięśniowych. Taki proces rozwijania kontroli mięśniowej wymaga czasu. Najlepsi zawodnicy występujący w drużynach futbolu amerykańskiego na pozycjach rozgrywających nie urodzili się wcale z umiejętnością wykonywania podczas Super Bowl rzutów kończących się przyłożeniem. Doskonała technika stanowi wynik wielu lat zdyscyplinowanej pracy — dopiero dzięki niej można osiągnąć taki poziom umiejętności. Pamiętaj o tym, że trening wymaga czasu.

Schładzanie



Jeżeli masz właśnie za sobą trening, który odbywał się w dosyć zwałowym tempie, zakończ sesję, przeznaczając 5 minut na spokojne ćwiczenia kardio. Takie schłodzenie sprawi, że Twoje tętno, ciśnienie krwi i oddech wrócą do normy, nim dotrzesz do szatni i wejdiesz pod prysznic. Jeśli Twój trening odbywał się w spokojniejszym tempie, a serie były przedzielone kilkuminutowymi odpoczynkami, jako schładzanie w zupełności wystarczy kilka minut rozciągania. Kolejnym pomysłem na schłodzenie organizmu jest zakończenie całej sesji serią wykonaną z niewielkim obciążeniem.

Zapewnianie mięśniom odpoczynku

Możesz podnosić ciężary dzień po dniu — po prostu nie trenuj przez dwa kolejne dni *tych samych mięśni*. Dwie doby to zazwyczaj idealny odstęp między sesjami obejmującymi trening tej samej grupy mięśni. Podnoszenie ciężarów stanowi dla mięśni obciążenie i sprawia, że ciało adaptuje się do nowego bodźca, co skutkuje wzrostem siły mięśni.

Pij wodę, nim zaczniesz odczuwać pragnienie!

Jeżeli podczas treningu czujesz pragnienie, jest to sygnał świadczący o tym, że już wcześniej należało sięgnąć po coś do picia, a w tym momencie znajdujesz się na najlepszej drodze do odwodnienia organizmu. Przed rozpoczęciem treningu wypij przynajmniej dwie szklanki wody, a podczas sesji — od dwóch do czterech szklanek. Jeżeli chcesz rozwijać mięśnie, potrzebujesz wody. Najwięcej wody w ludzkim organizmie znajduje się w tkankach aktywnych, a mięśnie zaliczają się do tej kategorii. Weź pod uwagę, że Twoja mięśniówka to w 72 procentach woda. Jeżeli Twoje ciało jest choćby trochę odwodnione, od razu odbije się to na Twoich wynikach.

Oto oznaki świadczące o odwodnieniu organizmu:

- ✓ ciemnożółty mocz,
- ✓ suchy kaszel,
- ✓ suchość w ustach,
- ✓ zmęczenie,
- ✓ ból głowy,
- ✓ zawroty głowy,
- ✓ brak apetytu.



Jeżeli zignorujesz przedstawioną tu zasadę czterdziestoośmiogodzinnych odpoczynków, trening siłowy może sprawić, że zamiast zyskiwać na sile, będziesz ją tracić. W najlepszym przypadku Twoje mięśnie będą na tyle zmęczone, że podczas treningów nie będziesz w stanie zaprezentować pełni swoich możliwości.



Zajrzyj do rozdziału dziewiętnastego, w którym wyjaśniamy, w jaki sposób możesz trenować od 4 do 6 dni w tygodniu, nie doprowadzając do tego, że jedna i ta sama grupa mięśni będzie zmuszona do pracy przez dwa dni pod rząd.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas treningu siłowego

Trening siłowy to bezpieczna aktywność, ale i tak towarzyszy jej ryzyko powstania urazów. Możesz ograniczyć to zagrożenie, stosując się do zasad dyktowanych przez zdrowy rozsądek: zawsze podchodź z szacunkiem do sprzętu, zachowuj czujność i koncentruj się na tym, co właśnie robisz. Takie zachowania powinny doprowadzić do tego, że będziesz z przyjemnością trenować przez całe życie.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z wolnych ciężarów



Kiedyś miałyśmy do czynienia z funkcjonariuszem policji, który trenując przez lata wyciskanie na ławce, doprowadził do tak poważnego skrzywienia kręgosłupa, że musiał odejść ze służby. Trenując z wolnymi ciężarami, pamiętaj zatem o następujących kwestiach:

- ✓ **Zachowuj właściwą postawę, kiedy zdejmujesz ciężary ze stojaka.**
Gdy ściągasz stamtąd hantle lub sztangę (względnie zabierasz ze stojaka talerze stanowiące obciążenie), zawsze uginaj kolana (nie załamuj sylwetki w biodrach), podchodź blisko stojaka i utrzymuj ugięte ramiona. Rysunek 5.1 pokazuje, jak *nie* należy sięgać po obciążenie.
- ✓ **Gdy niesiesz obciążenie, zachowaj czujność.** Cięższe talerze przytrzymuj *dwoma* rękami. Kiedy niesiesz gdzieś obciążenie, trzymaj je blisko ciała. Uważaj, gdy idziesz gdzieś ze sztangą — wykonanie zwrotu o 180 stopni z ponaddwumetrowym gryfem w rękach może doprowadzić do poważnych zniszczeń. Gdy masz w obu dłoniach hantle, utrzymuj delikatnie ugięte łokcie.
- ✓ **Korzystaj z zacisków.** Opisane w rozdziale czwartym zaciski to akcesoria, które pozwalają pewnie przytwierdzić obciążenie do gryfu. Często zdarza się, że podczas wykonywania ćwiczeń ze sztangą przechyliła się ona nieznacznie na którąś stronę: jeżeli nie skorzystasz z zacisków, obciążenie może zjechać z gryfu i wylądować na czyjejs stopie lub roztrzaskać pobliskie lustro. Znamy przypadek kobiety, która straciła przytomność po tym, jak dostała w głowę źle zamocowanym zaciskiem spadającym właśnie ze sztangi ćwiczącego obok mężczyzny.



Rysunek 5.1.
Niewłaściwy
sposób zdejmowania hantli
ze stojaka

Fotografia autorstwa Daniela Krona

- ✓ **Nie rzucaj ciężarów na podłogę.** Gdy skończysz wykonywać na ławce jakieś ćwiczenie z hantlami (na przykład rozpiętki lub wyciskanie hantli na ławce opisane w rozdziale dziesiątym), przyciągnij obciążenie do klatki piersiowej, po czym powoli wróć do pozycji siedzącej.

Zdarzają się osoby, które po prostu puszczają obciążenie, co nie tylko irytuje pozostałe osoby trenujące na siłowni, ale stwarza także niebezpieczeństwo, gdyż żelazo może w takiej sytuacji wylądować w niewłaściwym miejscu, gdzie się potoczyć i zrobić komuś krzywdę. Ciężary to coś, nad czym zawsze trzeba panować.

- ✓ **Zadbaj o bezpieczeństwo, gdy odkładasz obciążenie na stojak.** Kiedy skończysz korzystać z hantli, sztang lub odważników, nie nachylaj się nad stojakiem na prostych nogach i nie próbuj w ten sposób odkładać żelaza na swoje miejsce. Zamiast tego ugnij kolana, wciągnij brzuch i trzymaj obciążenie blisko ciała aż do momentu, w którym odważnik znajdzie się na swoim miejscu.

Uważaj, żeby podczas odkładania odważników na stojak nie przytrzasnąć sobie palców. Kilka razy przytrafiło nam się coś takiego i nie było to przyjemne doświadczenie.



Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z maszyn treningowych

Jednym z atutów maszyn treningowych jest to, że są one bezpieczniejsze dla użytkownika niż wolne ciężary. To prawda — gdy korzystasz z takich urządzeń, nie ma ryzyka, że przygniecie Cię pięćdziesięciokilogramowa sztanga. Maszyny zapewniają bezpieczniejsze środowisko do wykonywania ćwiczeń, wymuszając prawidłową postawę i odpowiedni wzorec ruchu. Z drugiej strony jeśli nie okażesz ostrożności, i tak możesz nabawić się jakiegoś urazu.

Stosuj się do poniższych sugestii, by nie zrobić krzywdy ani sobie, ani osobom w Twoim otoczeniu:



- ✓ **Dopasuj do siebie każdą maszynę.** Niektóre urządzenia oferują regulację jednego parametru, na przykład wysokości siedziska. W innych można regulować dwie lub więcej rzeczy. W przypadku niektórych odmian ćwiczeń na maszynie do prostowania nóg (zostały one opisane w rozdziale czternastym) staniesz przed koniecznością wyregulowania oparcia oraz wałka, o który będą się opierać Twoje nogi. Nie bój się — osoba, która nie jest wykwalifikowanym mechanikiem, też poradzi sobie z dopasowaniem maszyn treningowych do swojego ciała. Z reguły musisz po prostu wyciągnąć bolec z dziury, opuścić lub podnieść siedzenie, po czym znów umieścić bolec w otworze. Regulacja niektórych urządzeń została tak uproszczona, że nie ma tam nawet bolców, o których właśnie była mowa. Przy odrobinie praktyki dopasowywanie maszyn do swojego ciała stanie się dla Ciebie naturalne.



Jeśli chodzi o dopasowywanie maszyn, nie próbuj oszczędzać sobie pracy. Korzystanie z urządzenia treningowego, które nie jest właściwie dostosowane do ciała, przypomina kierowanie samochodem z tylnej kanapy — jest nie tylko niewygodne, ale również niebezpieczne. Gdy wysilasz się, by sięgnąć po uchwyt, lub siedzisz z nogami przyciągniętymi do klatki piersiowej, pojawia się ryzyko, że naciągniesz mięsień lub zwichniesz jakiś staw. Kiedy zakończysz już regulację sprzętu, powieść się przez chwilę na siedzisku lub oparciu, żeby mieć pewność, że wszystko zostało odpowiednio zablokowane. Nie chcesz przecież, żeby siedzisko wyładowało nagle razem z Tobą na podłogę.



- ✓ **Uważaj na palce.** Od czasu do czasu stos urządzenia może się zablokować w połowie drogi. Nie próbuj samodzielnie uporać się z problemem, majstrując przy odważnikach. Lepiej poproś o pomoc kogoś z grona pracowników siłowni. Kiedyś widzieliśmy osobę, która podczas treningu na siłowni próbowała samodzielnie naprawić stos. Żelazo spadło z hukiem, przygniatając palce owego mężczyzny. Widzieliśmy też ludzi, którym stos przytrzasnął włosy.
- ✓ **Przypnij się.** Jeśli maszyna ma pasy bezpieczeństwa, zrób z nich użytek. Te pasy są tam z konkretnego powodu. Korzystaj z nich! Pasy sprawiają, że nie marnujesz energii i nie wierzysz się przez cały czas, by pozostać w nieruchomej pozycji podczas przesuwania drążka lub dźwigni maszyny. Z pasami możesz się najczęściej spotkać, korzystając ze starszych modeli maszyn pozwalających trenować mięśnie wewnętrznych i zewnętrznych partii ud; to rozwiązanie bywa też stosowane w urządzeniach do przenoszenia ciężaru zza głowy i uginania nóg na siedzaku oraz w konstrukcjach symulujących wykonywanie pompek na poręczach.

- ✓ **Nie próbuj wynajdywać nowych zastosowań dla maszyn.** Nie przyszłoby Ci do głowy używać ulubionego swetra jako szmatki do ścierania kurzu, prawda? Nie spodziewamy się także zobaczyć, jak zamieniasz telewizor w stół umożliwiający Ci sięgnięcie na najwyższą półkę w kredensie. Nie próbuj zatem trenować nóg na maszynie, którą stworzono z myślą o rozwijaniu mięśni klatki piersiowej.

Ludzie nieustannie wynajdują nowe — i to niebezpieczne — sposoby korzystania z maszyn treningowych. Oto świetny przykład: aby odblokować drążek znajdujący się na wysokości klatki piersiowej w urządzeniu służącym do wyciskania poziomego na siedząco (opis tego ćwiczenia znajdziesz w rozdziale dziesiątym), musisz nacisnąć stopami inny drążek, który znajduje się niedaleko podłogi. Tak się jednak składa, że widywałeś osoby, które całkowicie ignorowały mechanizm służący do treningu klatki piersiowej i używały drążka znajdującego się blisko podłoża do trenowania ud lub ramion. Jeżeli wymyślasz nowe zastosowania dla maszyn, weź pod uwagę, że prawdopodobnie prosisz się o wypadek.

Asekuracja w gronie przyjaciół

Asekurant to osoba, która stoi obok Ciebie, gdy podnosisz ciężary. Ten ktoś jest gotowy przejąć obciążenie, gdyby Twoje mięśnie odmówiły posłuszeństwa. Asekurantem może być Twój stały partner treningowy lub obca Ci osoba, którą poprosisz o wsparcie podczas danego ćwiczenia. Jeśli nie widzisz w pobliżu nikogo, kto mógłby Cię asekurować, zazwyczaj możesz o to poprosić pracownika siłowni przebywającego akurat na sali z ciężarami. Jeżeli korzystasz z usług trenera osobistego, to właśnie on przejmie obowiązki asekuranta.



Odwiedzanie siłowni razem z przyjacielem jest rozwiązaniem, dzięki któremu możecie się nawzajem wspierać i asekurować podczas wykonywania ćwiczeń, a gdy Ty odpoczywasz akurat między seriami, za to samo ćwiczenie może się zabrać Twój partner. Przyjaciół może Ci kibicować podczas wykonywania kilku ostatnich powtórzeń i podsycać Twoją motywację. Twój regularny partner treningowy będzie również wiedział, jakie są Twoje możliwości i kiedy masz naprawdę dosyć.

Jeżeli trenujesz na siłowni samotnie, niewykluczone, że nie będziesz wcale potrzebować asekuranta czuwającego nad Tobą podczas *każdego* ćwiczenia z wolnymi ciężarami — ktoś taki mógłby Cię przytłaczać, niczym mama idąca z Tobą na randkę w roli przyzwoitki. Poproś jednak o asekurację, gdy w pobliżu nie ma nikogo znajomego, a Ty przymierzasz się do zrobienia jednej z następujących rzeczy:

- ✓ **Chcesz po raz pierwszy spróbować wykonać dane ćwiczenie:** Gdy zaczniesz wykonywać obce Ci ruchy, obciążenie może się zacząć chwiać pomimo tego, że nie podnosisz akurat całej góry żelaza. Asekurant będzie delikatnie kierował Twoimi poczynaniami, dopóki nie wypracujesz pewności siebie i pamięci mięśniowej, które umożliwią Ci samodzielne trenowanie.
- ✓ **Masz zamiar zmierzyć się z obciążeniem, które jest większe niż zwykle:** Jeżeli nigdy nie zdarzyło Ci się wyciskać na ławce 50 kilogramów, spróbuj zacząć od wykonywania tego ćwiczenia w towarzystwie asekuranta. Chwila, w której gryf łąduje na Twojej klatce piersiowej, nie jest najlepszym momentem na to,

by uświadomić sobie, że to obciążenie jest jednak zbyt duże (lub nadszedł czas, by nabrać powietrza w płuca i zacząć wołać o pomoc). Podnoszenie dużych ciężarów bez asekuranta przypomina trochę wykonywanie akrobacji na trapezie bez rozciągniętej poniżej siatki. Być może dziewięć razy z rzędu Ci się uda, ale za dziesiątym...

- ✓ **Usiłujesz wykonać kilka dodatkowych powtórzeń:** Czasami po prostu nie masz pewności, czy wystarczy Ci siła, by wykonać jeszcze jedno powtórzenie. Jeżeli czuwa nad Tobą asekurant, warto podjąć taką próbę (gdyż w takiej sytuacji nie grozi Ci żadne niebezpieczeństwo). Asekurant może Cię także wspierać podczas ćwiczenia na maszynach, pomagając Ci na przykład podczas wykonywania ostatnich kilku centymetrów ruchu związanego z uginaniem nóg lub przedramion z dużym obciążeniem.

Przekazywanie asekurantowi instrukcji

Niezależnie od tego, kto Cię asekuje, przygotuj tę osobę na to, co ją czeka:

- ✓ **Wyjaśnij, ile powtórzeń zamierzasz wykonać.** Określ, ile powtórzeń zdołasz we własnym mniemaniu wykonać, nim będzie Ci potrzebna pomoc. Okaż w tej kwestii szczerą. Jeśli sądzisz, że możesz potrzebować wsparcia przy szóstym powtórzeniu, powiedz to wprost. W takiej sytuacji Twój asekurant zacznie szczególnie uważnie obserwować Twoje poczynania już od czwartego powtórzenia.
- ✓ **Jasno powiedz asekurantowi, czy potrzebujesz pomocy w zdjęciu sztangi z wieszaka lub przyjęciu pozycji początkowej z hantlami.** Nie próbuj robić czegoś samodzielnie, jeśli wiesz, że będziesz mieć z tym problemy. Poproszenie kogoś o pomoc to żaden wstyd. Lepiej zadbać o bezpieczeństwo, niż potem żałować.
- ✓ **Przedstaw szczegółowy plan.** Czy asekurant ma Ci pomóc *na „trzy”*, czy dopiero *po tym*, jak doliczysz do trzech? Drobne nieporozumienia mogą prowadzić do poważnych kontuzji.
- ✓ **Okaż wdzięczność zarówno przed rozpoczęciem serii, jak i po jej zakończeniu.** Nie zapomnij o tym, by podziękować asekurantowi. Jeśli będziesz okazywać wdzięczność, staniesz się osobą, która cieszy się na siłowni szacunkiem.



Branie na siebie obowiązków asekuranta

Gdy ktoś prosi Cię o asekurację, wiesz, że bierzesz na siebie ogromną odpowiedzialność dotyczącą odpowiedniego wywiązania się z Twoich obowiązków. Okaż realistyczne podejście. Jeśli ważysz w porywach 45 kilogramów, nie próbuj nawet asekurować osoby wyciskającej na ławce 175 kilo. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczących tego, czy podołasz obowiązkowi asekuranta, po prostu ich na siebie nie bierz. Chwila, w której ramiona osoby wykonującej ćwiczenie odmówią posłuszeństwa, nie jest właściwym momentem na to, by uświadomić sobie, że właśnie grasz w nie swojej lidze.

Jeśli zgodzisz się wziąć na siebie obowiązki asekuranta, poświęć osobie wykonującej ćwiczenia całą swoją uwagę, żeby móc wkroczyć do akcji dokładnie w chwili, w której Twój partner będzie potrzebował pomocy. Zapewnij osobie wykonującej ćwiczenia wsparcie, gdy:

- ✓ Ciężar przestaje się poruszać na dłużej niż ułamek sekundy i ewidentnie widać, że ruch nie jest już kontrolowany.
- ✓ Obciążenie zaczyna zmierzać w niewłaściwym kierunku.
- ✓ Osoba wykonująca ćwiczenia nie jest w stanie wykonać kompletnego powtórzenia.
- ✓ Słyszysz, jak Twój partner zaczyna wołać o pomoc.

Co robić i czego nie robić podczas asekurowania

Gdy zdarzy się sytuacja, w której jesteś akurat na siłowni i ktoś prosi Cię o pomoc przy kilku ćwiczeniach, pamiętaj o tym, co powinien robić (i czego musi unikać) odpowiedzialny asekurant:

- ✓ **Nie narzucaj partnerowi zasady „masz wykonać kolejne powtórzenie, choćby nie wiem co”.** To, że Twój partner postanowił wykonać w serii 5 powtórzeń, nie oznacza, że masz się wstrzymać z udzieleniem pomocy, gdy widzisz, że zaczyna mieć problemy już podczas trzeciego powtórzenia.
- ✓ **Nie oferuj zbyt wcześnie zbyt dużej pomocy.** Taka nadgorliwość przekreśla sens asekuracji — osoba wykonująca ćwiczenia potrzebuje przecież wsparcia dlatego, że próbuje ustalić, gdzie leżą granice jej możliwości. Jeśli z Twojego powodu partner nie zdoła przetestować własnego potencjału, będzie potem poważnie poirytowany.
- ✓ **Gdy kogoś asekurujesz, nie podchodź do tej osoby tak blisko, by utrudniać jej wykonywanie ćwiczenia lub zakłócać jej ruchy.** Wyciskanie na ławce nie jest zbyt przyjemne, gdy ma się dokładnie nad sobą czyjaś twarz i zagląda się asekurantowi do nosa.
- ✓ **Zagrzewaj partnera do boju!** Nie musisz przy tym wymachiwać pomponami niczym cheerleaderka, nie masz też obowiązku podskakiwać ani robić szpagatów. Ludzie doceniają jednak wsparcie i mogą sobie radzić z większymi ciężarami niż zwykle, jeżeli usłyszą entuzjastyczne zachęty w stylu: „Już prawie to masz!” lub „Dajesz!”.



Ćwiczenia, podczas których potrzebny jest asekurant

To, gdzie stoisz, asekurując osobę wykonującą ćwiczenie, może decydować o tym, czy w razie potrzeby zdołasz pomóc partnerowi, czy też okażesz się bezużytecznym widzem. Poniższa lista zawiera wskazówki dotyczące asekurowania osób wykonujących popularne ćwiczenia:

- ✓ **Wyciskanie sztangi na ławce:** Stań za ławką z rękami nad lub pod gryfem, ale nie dotykaj sztangi. Gdyby partner potrzebował Twojej pomocy, nachyl się i szybko chwyć gryf.



- ✓ **Rozpiętki i wyciskanie hantli na ławce:** W przypadku tych ćwiczeń z hantlami (i ich wersji wykonywanych na ławce ze skosem dodatnim) zadбай o to, by Twoje dłonie znalazły się w pobliżu nadgarstków partnera, a nie ciężarów podnoszonych przez tę osobę (czasem zobaczysz, jak ktoś asekuje drugą osobę tak, by móc chwycić ją pod łokciami: nie jest to zbrodnia, ale taka asekcja nie zapewnia takiego poziomu bezpieczeństwa jak rozwiązanie opisane powyżej). Gdy asekujesz kogoś, kto wykonuje na ławce poziomej ćwiczenia na klatkę piersiową, przykłknij za ławką na jednym kolanie i podążaj rękami za poruszającym się obciążeniem. W przypadku ćwiczeń na ławce ze skosem dodatnim może się okazać, że bardziej komfortowe będzie dla Ciebie stanie z ugiętymi kolanami.
- ✓ **Przysiad ze sztangą:** Stań za osobą wykonującą ćwiczenie i przygotuj się na to, by złapać ją na wysokości bioder lub pod pachami. Jeśli asekujesz kogoś, kto nie jest Twoją drugą połówką, ta osoba może nie życzyć sobie asekcji za biodra. W przypadku przysiadów z bardzo dużym obciążeniem warto korzystać z pomocy dwójki asekuratorów — w takiej sytuacji powinni oni stać przy obu końcach sztangi.
- ✓ **Podciąganie na drążku i pompki na poręczach:** Stań za osobą wykonującą ćwiczenia i zapewniaj jej wsparcie, podtrzymując ją za gołenie lub na wysokości pasa i pomagając wykonać ruch do góry.
- ✓ **Ćwiczenia na przyrządach:** Asekuuj w okolicach drążka lub dźwigni urządzenia. Jeśli na przykład czuwasz nad kimś, kto wykonuje przyciąganie linki wyciągu, ustaw się z boku za tą osobą. W razie potrzeby złap uchwyt i pomóż wykonać resztę ruchu.

Gdy asekujesz kogoś, kto ćwiczy na maszynie, nigdy nie umieszczaj rąk pod stosem. To najlepszy sposób na to, by obciążenie spadło Ci na dłonie!



Często spotykane urazy związane z treningiem siłowym

Wypadki zdarzają się nawet tym osobom, które podczas pracy nad formą fizyczną wykazują się dużą ostrożnością. Poniżej znajdziesz listę popularnych urazów, z którymi możesz się zetknąć.

Gdy masz do czynienia z **naciągnięciem** mięśnia, tak naprawdę przytrafiło Ci się nadmierne rozciągnięcie lub naderwanie **ścięgna** — mocnej, włóknistej tkanki znajdującej się na końcach mięśnia, tam, gdzie dany mięsień się zwęża i jest przyczepiony do kości. Naciągnięcie może Ci się zdarzyć, gdy zbyt mocno wypchniesz do góry sztangę podczas wyciskania na ławce lub zbyt szybko wstaniesz z przysiadu. Tego rodzaju urazom towarzyszy nagły, ostry ból, który utrzymuje się potem przez pewien czas.

Skręcenie to zupełnie inna bajka. Tego rodzaju kontuzje nie dotyczą mięśni, ale stawów, na przykład kostek lub nadgarstków. Skręcenie jest w istocie naderwaniem lub nadmiernym naciągnięciem **więzadeł**, czyli tkanki łączącej ze sobą kości. Takiej kontuzji może towarzyszyć ból i poczucie rwania, a także opuchlizna i siniac. Człowiek może skrócić praktycznie każdy staw w swoim ciele, ale podczas treningu siłowego tego typu problemy dotyczą najczęściej kostek i nadgarstków.



W zależności od tego, jak poważna jest dana kontuzja, proces powrotu do zdrowia może trwać od kilku dni do kilku miesięcy. Jeśli odnosisz wrażenie, że Twój stan zdrowia się nie poprawia, wybierz się do lekarza. Poniżej przedstawiamy spis niektórych popularnych kontuzji, które mogą się pojawić u osób podnoszących ciężary:

✓ **Uszkodzenie stożka rotatorów:** stożek rotatorów (opisany w rozdziale jedenastym) często ulega uszkodzeniom podczas wyciskania obciążenia na ławce lub w pozycji stojącej. Oto objawy towarzyszące naderwaniu stożka rotatorów:

- Uporczywy lub ostry ból pojawiający się głęboko w barku w konkretnym momencie podczas wykonywania ćwiczenia.
- Niemożność uniesienia ramion do przodu i dalej do góry, aż nad głowę.

Jeżeli przytrafiło Ci się uszkodzenie stożka rotatorów:

- Przerwij wykonywanie wszelkich ćwiczeń, które powodują ból w okolicach barku.
- Zrezygnuj z wyciskania nad głowę ciężaru, dopóki lekarz nie pozwoli Ci wrócić do takiej aktywności. Nie należy trenować, gdy odczuwasz ból.
- Zmniejsz obciążenie podczas wyciskania na ławce aż do takiej wartości, przy której nie odczuwasz żadnego bólu.
- Ogranicz zakres ruchów wykonywanych ze sztangą lub rozważ całkowitą rezygnację z takich ćwiczeń.

Przyjrzyj się temu, jak wykonujesz ćwiczenia: zadбай o to, by nie szarpać ciężarem w górę czy w dół ani nie wykraczać poza naturalny zakres ruchów, które jesteś w stanie kontrolować.

Zaprezentowane w rozdziale jedenastym ćwiczenia na mięśnie barków pozwalają zapobiegać kontuzjom i powinny być obowiązkową pozycją w grafiku treningowym każdej osoby, która podnosi duże ciężary, regularnie odwiedza siłownię dwa do trzech razy w tygodniu lub uprawia sport angażujący górną część ciała — na przykład gra w tenisa, wspinia się lub pływa.

✓ **Bóle kolan:** W przypadku urazów kolan ustalenie źródła problemu może być sporym wyzwaniem, ponieważ istnieje wiele różnych kontuzji tych stawów, a każda z nich ma swoje przyczyny. Często zdarza się, że uraz jest następstwem czegoś, co robisz poza siłownią. Patrząc na sytuację z drugiej strony, kontuzja może być także wynikiem określonych błędów w treningu siłowym, takich jak te opisane w rozdziale ósmym. Osoby, które dużo biegają, chodzą lub jeżdżą na rowerze, mogą zapobiec wielu urazom kolan, pracując nad mięśniami czworogłowymi ud.

- Jeżeli podczas wykonywania jakiegokolwiek ćwiczenia na nogi odczuwasz ból, zrezygnuj z takiej aktywności lub zmodyfikuj ją zgodnie z naszymi wskazówkami. Zdarza się, że ludzie próbują chronić kolana przed urazami, owijając te stawy kilometrami bandażu. Nie jesteśmy wielkimi zwolennikami idei używania opasek na kolana, chyba że podnosi się bardzo duże ciężary. Zabezpieczanie kolan opaskami lub bandażami może maskować problem, który wymaga podjęcia natychmiastowych działań.
- Jeśli chcesz chronić kolana, zadбай o to, żeby rozwijać mięśnie zarówno tylnej, jak i przedniej części ud, a więc całą muskulaturę współpracującą ze stawami kolanowymi. Rozciąganie pomaga z kolei zadбай o rozluźnienie i elastyczność



wszystkich mięśni otaczających kolano. W rozdziale czternastym znajdziesz opis rozmaitych ćwiczeń, które pozwalają wzmocnić muskulaturę nóg i pomagają zapobiegać kontuzjom.

- ✓ **Bóle nadgarstków:** Ludzie zmagają się czasem z urazami mięśni przedramion, gdyż nadmiernie wyginają nadgarstki podczas podnoszenia ciężarów. Zwracaj zatem uwagę na nasze wskazówki z trzeciej części tej książki — opisuując poszczególne ćwiczenia, informujemy o tym, jak należy w danym przypadku ustawiać nadgarstki.
- ✓ **Bóle dolnej części pleców:** Jeżeli zdarzały Ci się już jakieś problemy z dolną częścią pleców, kolejnego urazu możesz się nabawić, nie tylko przerzucając żelazo, ale także sięgając po coś do lodówki. Ponieważ wizyty na siłowni będą dla Twojego ciała wyzwaniem, jeśli chodzi o kwestię stabilizowania kręgosłupa i zachowywania właściwej postawy, będzie im też towarzyszyło ryzyko odnowienia się starej kontuzji lub doprowadzenia do nowego urazu.

Jeśli zaliczasz się do grona osób, które miały już problemy z plecami, przestudiuj uważnie rozdział piętnasty i opisane tam ćwiczenia na mięśnie tułowia.

Gdy podnosisz ciężary, zawsze zwracaj uwagę na mięśnie dolnej części pleców. Jednym z kluczowych czynników pozwalających zapobiegać urazom jest wciągnięcie brzucha, czyli kwestia, do której będziemy wielokrotnie wracać na kolejnych stronach. Dbając o napięcie wspomnianych mięśni, tworzysz naturalny gorset, który wspiera i chroni dolną część Twoich pleców (więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w rozdziale piętnastym).



Radzenie sobie z kontuzjami

Nie zdołałyśmy jeszcze wynaleźć lekarstwa na przeziębienie, ale znamy skuteczną metodę radzenia sobie z większością drobnych zwichnięć i naciągnięć: to RICE — akronim od *Rest* (zrób sobie przerwę), *Ice* (schłódź problematyczne miejsce), *Compression* (zabandażuj) i *Elevation* (podnieś). Skuteczność tego rozwiązania jest największa, gdy zaczniesz je stosować przed upływem 48 godzin od pojawienia się kontuzji. Metoda RICE składa się z czterech elementów:

- ✓ **Rest (zrób sobie przerwę):** Zrezygnuj z działań, które pogłębiają kontuzję (zauważ, że nie mówimy tu o całkowitym porzuceniu aktywności — to rzadko przynosi pożądane efekty). Zanim wznowisz trening zmuszający do wysiłku kontuzjowaną część ciała, zaczekaj do momentu, w którym dany obszar przez dwa dni nie będzie Ci przysparzał żadnego bólu.
- ✓ **Ice (schłódź problematyczne miejsce):** Wbrew powszechnym przekonaniom w przypadku większości powszechnie występujących urazów to nie rozgrzewanie, ale schładzanie pomaga zredukować ból i opuchliznę. Schładzaj kontuzjowane miejsce trzy do czterech razy dziennie przez 15 do 20 minut i kontynuuj tę procedurę dopóty, dopóki odczuwasz ból. Możesz stosować okłady żelowe, gotowe worki na lód, foliowe torebki wypełnione kostkami lodu, a nawet opakowania z mrożonym groszkiem. Nie dopuść jednak do tego, by lód miał bezpośredni kontakt ze skórą (możesz doprowadzić w ten sposób do odmrożeń). Aby tego uniknąć, owiń opakowanie z lodem w cienki ręcznik.





Gdy kilka razy użyjesz mrożonego groszku jako zimnych okładów, wyrzucić takie opakowanie. Proces rozmrażania i zamrażania sprawi, że warzywa staną się niesmaczne.

Dwa obszary, które mogą kiepsko reagować na próby schładzania, to szyja i plecy. Te części ciała bywają na tyle wrażliwe na chłód, że przykładanie lodu spowoduje tylko dodatkowe spięcie mięśni. Jeśli masz do czynienia z takim problemem, wilgotny okład rozgrzewający lub ciepły, mokry ręcznik będzie najlepszym rozwiązaniem, dzięki któremu zajmiesz się kontuzją i zadbasz o rozluźnienie mięśni.

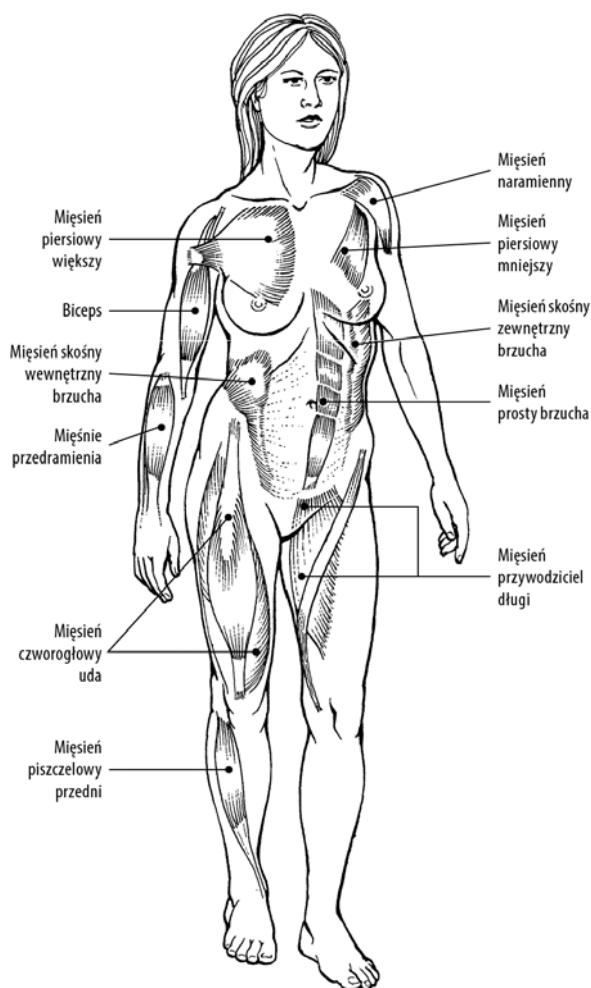
- ✓ **Compression (zabandażuj):** Uciśnij kontuzjowane miejsce, by uniknąć opuchlizny. Zrób użytek z wilgotnego bandaża elastycznego lub kup specjalną opaskę na kolano, łokieć czy nadgarstek. Zawini bandaż na tyle mocno, by czuć ucisk, ale nie aż tak ciasno, by wywołać problemy z krążeniem lub drętwienie kończyn.
- ✓ **Elevation (podnieś):** Podniesienie kontuzjowanej części ciała sprawia, że nie będą się tam gromadzić płyny i odpady zbierające się w organizmie podczas wysiłku, a zatem pozwala ograniczyć opuchliznę. Jeżeli masz do czynienia z urazem kostki, nie musisz jej podnosić powyżej poziomu głowy. Wystarczy, że staw skokowy znajdzie się powyżej linii bioder, a dzięki sile grawitacji krew łatwiej odpłynie z tej nogi. W takim przypadku możesz po prostu ułożyć nogę na stosie poduszek lub książek (to pierwsze rozwiązanie będzie oczywiście bardziej komfortowe).



Czasami metoda RICE nie wystarcza, by poradzić sobie z kontuzją. Jeżeli ból jest naprawdę nieznosny lub niepokoi Cię dłużej niż przez kilka dni, Twój uraz wymaga najprawdopodobniej podjęcia bardziej stanowczych kroków i może Ci się przydać opieka lekarska. Jeśli masz do czynienia z poważną opuchlizną, zmianą koloru skóry lub krwawieniem, być może warto byłoby udać się na szpitalny oddział ratunkowy. Kieruj się zdrowym rozsądkiem. Jeżeli widzisz, że z Twojego stawu skokowego wystaje kawałek kości, nie próbuj się ograniczać do okładania tego miejsca lodem.

Część II

Zdobywanie wiedzy na temat treningu siłowego



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

W tej części...

- ✓ Zorganizuj domową siłownię dostosowaną do Twoich możliwości finansowych.
- ✓ Wybierz siłownię, na której warto trenować.
- ✓ Znajdź trenera osobistego lub instruktora prowadzącego zajęcia grupowe.
- ✓ Zapoznaj się z etykietą treningu siłowego, dzięki czemu nie będziesz irytować innych bywalców siłowni.
- ✓ Przyjrzyj się często spotkanym błędom popełnianym podczas podnoszenia ciężarów i naucz się unikać tych pułapek.

Rozdział 6

Urządzanie w domu własnej siłowni

W tym rozdziale:

- ▶ podejmowanie decyzji dotyczącej tego, czy trenować w domu,
- ▶ urządzenie domowej siłowni,
- ▶ kupno wolnych ciężarów,
- ▶ inwestowanie w maszyny treningowe,
- ▶ zakup taśm lub ekspanderów.

Czy podnoszeniem ciężarów lepiej zajmować się na siłowni, czy raczej w domu? Odpowiedź na to pytanie będzie miała tak naprawdę związek z Twoimi potrzebami. Istnieje wiele istotnych argumentów przemawiających za trenowaniem w domu (być może przekona Cię do tego nowy, dwudziestominutowy film nakręcony przy okazji pisania tej książki i dostępny pod adresem <http://www.dummies.com/how-to/content/a-20minute-workout-with-lareine-chabut.html>). Sesje realizowane w domu mogą być równie dobrze uzupełnieniem treningów na siłowni, jak i pełnoprawnym sposobem pracy nad formą fizyczną. Nie musisz wcale wybierać między jednym a drugim rozwiązaniem.

Lektura tego rozdziału pomoże Ci urządzić w domu miejsce, w którym dałoby się pracować nad formą fizyczną. Taki prywatny kącik treningowy jest wspaniałym rozwiązaniem zarówno wtedy, gdy nie planujesz odwiedzać siłowni, jak i w sytuacji, w której chcesz uzupełnić realizowane tam treningi aktywnością podejmowaną w domu. Zapoznając się z naszymi poradami, dowiesz się również, jak inwestować w sprzęt treningowy, które gadżety warto kupić i ile pieniędzy należałoby wydać na wyposażenie prywatnej siłowni.

Trening siłowy w domu

Ćwiczenie w domu jest dla wielu osób idealnym rozwiązaniem. Oto powody, dla których praca nad formą fizyczną w warunkach domowych może mieć sens:

- ✓ **Mieszkasz zbyt daleko od siłowni.** Jeżeli podróż na siłownię z pracy lub z miejsca zamieszkania zabiera Ci więcej niż 10 minut, trenowanie w domu może być dla Ciebie idealnym rozwiązaniem. Jeśli możesz sobie na to pozwolić, nie tylko wykup karnet na siłownię, na której będziesz w stanie trenować w mniej

zabiegane dni, ale także zainwestuj w podstawowy sprzęt treningowy, który będzie na Ciebie czekał wtedy, kiedy braknie Ci czasu na to, żeby pójść na siłownię lub pojechać tam na rowerze bądź samochodem (najlepszym rozwiązaniem jest pokonywanie drogi z domu na siłownię w sposób, który zapewni Ci dodatkową porcję ruchu — dzięki temu dotrzesz tam, mając już za sobą solidną rozgrzewkę).

- ✓ **Twój harmonogram zajęć nie pozwala na nic innego.** Jeśli Twoja siłownia nie oferuje klientom opieki nad ich dziećmi lub nie możesz opuszczać domu z jakiegos innego powodu, kupno własnego sprzętu treningowego staje się całkiem niezłym pomysłem. To samo dotyczy sytuacji, w której pracujesz w nietypowych godzinach i dysponujesz czasem wtedy, gdy siłownia jest zamknięta. Jeżeli Twój prywatny kącik treningowy jest wyposażony w hantle i ławkę, możesz zrobić użytek z tego sprzętu chociażby o szóstej rano w niedzielę, o ile tylko najdzie Cię na to ochota.
- ✓ **Odczuwasz skrepowanie.** Jeśli nie potrafisz znieść myśli o wykonywaniu ćwiczeń w obecności innych osób — lub po prostu potrzebujesz odrobiny czasu, by przyzwycząć się do tego, jak wyglądasz w sportowych butach — możesz śmiało trenować w domu. Korzystanie z materiałów wydawanych na płytach DVD, filmów dostępnych w internecie lub porad trenera osobistego zapewni Ci potrzebną wiedzę i podtrzyma motywację. Nie pozwól jednak, by nieśmiałość zbyt długo powstrzymywała Cię przed podjęciem treningów na siłowni, jeśli istnieją inne ważne powody, dla których warto byłoby zacząć się tam pojawiać. W większości przypadków ludzie odwiedzający siłownię są zbyt zaabsorbowani podziwianiem własnych odbić w lustrach, by w ogóle zwracać na Ciebie uwagę.
- ✓ **Nie przepadasz za tłumami.** Niektóre osoby po prostu lubią, gdy jednym towarzystwem są dla nich hantle.

Urządzanie domowej siłowni

Sprzęt treningowy jest trwały, zabiera sporo miejsca i może pełnić wiele funkcji. Gdy urządzasz domową siłownię, poświęć temu procesowi trochę czasu i uwagi. Zauważ, że jest to zobowiązanie o charakterze długoterminowym — inwestujesz we własne zdrowie i lepszą jakość życia w nadchodzących latach. Warto zatem zadbać o to, żeby stworzyć miejsce, w którym będziesz się dobrze czuć i które będziesz regularnie odwiedzać z największą przyjemnością.



W tym fragmencie tekstu poruszone zostały wyłącznie kwestie dotyczące doboru sprzętu do treningu siłowego — o urządzeniach służących do treningu kardio (może to być bieżnia lub rower stacjonarny) musisz pomyśleć oddzielnie. LaReine korzysta podczas wszystkich swoich treningów ze skakanek. To fantastyczny sposób na to, by podnieść tętno, a na dodatek skakanka jest niedrogim przyrządem, który możesz zabrać ze sobą w dowolne miejsce. Regularne korzystanie ze skakanki poprawia wytrzymałość, sprawność i koordynację, pomaga zachować mocne kości, a przy okazji pozwala spalić tyle samo kalorii, ile jazda na rowerze. Biorąc pod uwagę to, że taki sprzęt można nabyć już za kilkanaście złotych, jest to naprawdę niezła okazja! Zanim zaczniesz kupować jakiegokolwiek sprzęt, spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

- ✓ **Jak duża jest przestrzeń, którą dysponujesz?** Jeżeli nie masz w ogóle miejsca na sprzęt treningowy, najlepszym rozwiązaniem będzie zestaw gumowych taśm, które można przymocować do klamki do drzwi. Naszym zdaniem ławka i hantle umożliwią Ci jednak wypracowanie większych i mocniejszych mięśni, więc spróbuj znaleźć miejsce na te akcesoria. Możesz zaoszczędzić trochę przestrzeni, kupując sprytnie produkty, takie jak PlateMate, PowerBlock czy SmartLock, opisane w dalszej części tego rozdziału w ramce „Zmyślne hantle”.
- ✓ **Jakie są Twoje cele?** Zadbaj o to, by inwestować w sprzęt, który pomoże Ci zrealizować Twoje dążenia. Jeżeli jesteś potężnie zbudowanym facetem i chcesz rozwinąć imponujące mięśnie, kilka kompletów hantli raczej Ci nie wystarczy. Może się okazać, że czeka Cię kupno kilkunastu par hantli i ławki treningowej. Po prostu dopilnuj, by Twoje cele pasowały do przestrzeni, którą dysponujesz. Jeżeli zajmujesz małe mieszkanie, ale marzysz o sylwetce Dwayne’a Johnsona, niewykluczone, że z Twojego lokum trzeba będzie usunąć łóżko, stolik do kawy, telewizor, lodówkę i kuchenkę, by zrobić w ten sposób miejsce na cały Twój sprzęt treningowy (znamy osoby, które zdecydowały się na takie posunięcie). Jeśli Twoim celem jest rozwinięcie umiarkowanej siły i ładnie zarysowanych mięśni, najlepszym rozwiązaniem będzie kupno regulowanej ławki i kilku par hantli.
- ✓ **Ile pieniędzy możesz wydać na urządzenie domowej siłowni?** Do najtańszych (i najmniejszych) akcesoriów treningowych zaliczają się gumowe taśmy, które można kupić już za kilkanaście złotych. Z drugiej strony nie musisz wcale wydawać oszczędności swojego życia, by nabyć sprzęt treningowy, dzięki któremu za jakiś czas będziesz się cieszyć ładnie zbudowanym, mocnym ciałem. Wydając od 500 do 2000 złotych, możesz kupić regulowaną ławkę treningową i sporą kolekcję hantli. Niewykluczone, że zdołasz nabyć akcesoria jeszcze taniej, jeżeli poszukasz sprzętu sportowego w sklepach z używanymi rzeczami lub na portalach aukcyjnych. Jeżeli masz na zbyciu kilka tysięcy złotych, możesz śmiało zainwestować tę kwotę w atlas, który pozwoli Ci realizować różnorodne treningi. Nawiasem mówiąc, jeśli masz ograniczony budżet, nawet nie myśl o kupowaniu któregośkolwiek z urządzeń treningowych reklamowanych w telewizji. Większość z tych produktów to gadżety, które nie oferują żadnych korzyści w porównaniu z tradycyjnym sprzętem sportowym.
- ✓ **Czy masz zamiar korzystać z filmów instruktażowych wydawanych na płytach DVD i dostępnych w internecie?** Jeżeli chcesz robić użytek z takich materiałów, sugerujemy Ci kupno hantli i regulowanej ławki treningowej (lub przynajmniej stepu, czyli platformy do aerobiku, która może służyć jako ławka) oraz piłki do ćwiczeń. Wiele filmów treningowych publikowanych na płytach DVD i udostępnianych w internecie przedstawia też ćwiczenia wykonywane z gumowymi taśmami, obciążnikami na nadgarstki i hantlami. Gdy kupujesz nową płytkę z materiałami treningowymi, sprawdź, czy dysponujesz wszystkimi niezbędnymi akcesoriami (a jeśli nie, zastanów się, czy naprawdę masz ochotę je nabyć).

Dobór wolnych ciężarów

Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z treningiem siłowym, hantle będą lepszym zakupem niż sztangi — hantle są po prostu bardziej uniwersalne. Z kupnem gryfu i stosownych odważników zaczekaj do momentu, w którym złożysz w sklepie ze sprzętem sportowym kolejną wizytę. To, gdzie postanowisz kupić wyposażenie domowej siłowni — czy będzie to sklep sportowy, dom towarowy, wyspecjalizowana placówka ze sprzętem do treningu siłowego, czy może wyprzedaż garażowa — nie będzie miało wpływu na jakość wybranych przez Ciebie akcesoriów. Sklep specjalistyczny może oferować najlepszy wybór towarów, ale będzie to najprawdopodobniej okupione wyższymi cenami. Jeżeli szukasz okazji, sprawdź sklepy z używanym sprzętem sportowym. Często można tam nabyć niemal nowe akcesoria.



Zanim zamówisz wolne ciężary w sklepie internetowym, przyjrzyj się kosztom przesyłki. Niewykluczone, że lepszym pomysłem będzie kupno sprzętu w lokalnym sklepie, który oferuje darmową dostawę lub jest na tyle blisko, że zdołasz samodzielnie przewieźć swoje zakupy do domu. Koszty przesyłki ciężkich paczek są z reguły dosyć wysokie.

Kupno hantli



Największym błędem, jaki można popełnić podczas kupowania hantli, jest zainwestowanie w parę pięciokilogramowych hantli, a potem używanie ich podczas wszystkich ćwiczeń. Nasza sugestia jest dosyć prosta: zacznij od zaopatrzenia się w siedem lub osiem par o zróżnicowanej masie. Jeśli ta wizja jest dla Ciebie przytłaczająca, spróbuj nabyć do czterech par lżejszych hantli, a później kupuj kolejne w miarę, jak będzie Ci przybywało siły. W przypadku kobiet, które zaczynają przygodę z podnoszeniem ciężarów, sugerujemy kupno hantli ważących 1,5, 2,5, 4, 5, 6, 7,5 i 10 kilogramów. Początkujący mężczyzna powinien kupić hantle o masie 4, 6, 7,5, 10, 12,5, 15, 17,5 i 20 kilogramów. Aby uzyskać odpowiednie wyniki, musisz realizować poszczególne ćwiczenia z właściwym obciążeniem — ta kwestia została już omówiona w rozdziale drugim.



Poszukaj hantli, które będą miały wąskie uchwyty (dzięki temu zdołasz skrócić swoją listę zakupów). Przy użyciu takiego sprzętu możesz trenować, trzymając w jednej ręce dwa hantle: połączenie modeli ważących 1,5 i 2,5 kilograma zapewni razem obciążenie rzędu 4 kilogramów.

Jeżeli brakuje Ci miejsca lub masz ograniczony budżet, a kupno tylu par hantli jest po prostu niewykonalne, rozważ zakup zestawu z regulowanym obciążeniem. W takiej sytuacji będziesz mieć dwa krótkie gryfy i kolekcję okrągłych odważników, które można do nich przymocować za pomocą zacisków. Pamiętaj o jednej kwestii: talerze mają w zwyczaju pobrząkiwać, a nieustanne zdejmowanie zacisków i dodawanie lub usuwanie obciążenia może się okazać irytujące. Tego rodzaju działania wydłużą też Twój trening. Co gorsza, może Cię dopaść pokusa rezygnacji z dopasowywania obciążenia, przez co zaczniesz wykonywać kilka ćwiczeń z tym samym ciężarem. Jeśli szukasz ciekawych rozwiązań odbiegających od tego, co zostało opisane powyżej, zajrzyj do ramki „Zmyślne hantle”.

Trening w podróży

Jeżeli szukasz wymówki, by opuścić zaplanowaną sesję treningu siłowego, wiedz, że wakacje i wyjazdy służbowe nie są wystarczająco dobrym uzasadnieniem. Możesz dbać o swoją formę fizyczną niezależnie od tego, czy wybierasz się do Buska-Zdroju, czy może na pustynię Gobi w Mongolii.

Chociaż nie wszędzie znajdziesz siłownię z szesnastoma maszynami do ćwiczenia mięśni barków i spa z kąpielami aromaterapeutycznymi, i tak warto trenować podczas wyjazdów i podróży. Nawet jedna krótka sesja tygodniowo pomoże Ci utrzymać formę, której zbudowanie kosztowało Cię mnóstwo wysiłku. Oto garść porad, dzięki którym zdołasz zrealizować trening siłowy z dala od domu:

- ✓ **Jeśli to tylko możliwe, zarezerwuj pokój w hotelu, w którym jest siłownia.** Siłownie w niektórych hotelach mogą śmiało rywalizować z ogólnodostępnymi obiektami — goście mogą korzystać z usług trenerów osobistych, mają do dyspozycji darmowe ręczniki, a na chętnych czeka masażysta. W dzisiejszych czasach nawet w mniej eleganckich hotelach pojawiają się już siłownie wyposażone w przyzwoity wybór wolnych ciężarów oraz maszyn treningowych.
- ✓ **Poszukaj jakiejś siłowni w okolicy.** Jeżeli przyjdzie Ci zamieszkać w hotelu, który nie ma własnej siłowni, zapytaj o nią konsjerża lub po prostu poszukaj takiego obiektu w internecie (warto wpisywać w wyszukiwarce hasła takie jak „siłownia” lub „klub fitness”). Gdyby czekał Cię akurat jednorazowy trening na siłowni gdzieś w Stanach Zjednoczonych, licz się z koniecznością zapłacenia za wejście od 15 do 20 dolarów. Niektóre ekskluzywne siłownie w Los Angeles i w Nowym Jorku są dużo droższe — za wstęp możesz tam zapłacić nawet powyżej 35 dolarów.

- ✓ **Trzymaj się ćwiczeń z wolnymi ciężarami oraz maszyn, które wyglądają znajomo.** Jeśli znajdujesz się na nieznanym Ci siłowni, a obok nie stoi akurat pracownik obiektu gotowy udzielić Ci pomocy, nie jest to najlepszy moment na sprawdzanie, czy rzeczywiście masz zyłkę do rozgryzania tego, jak funkcjonują poszczególne maszyny. Jeśli zamierzasz trenować poza swoją siłownią, przygotuj się na konieczność podpisania oświadczenia głoścącego, iż bierzesz na siebie całkowitą odpowiedzialność za wszelkie ewentualne kontuzje, a więc naderwania mięśni, złamania kości lub zmiażdżone palce u nóg.
- ✓ **Zabierz ze sobą taśmę do ćwiczeń.** Nawet jeżeli nie masz dostępu do ciężarów, wciąż możesz wykonywać dziesiątki ćwiczeń z taśmą treningową, która zabiera mniej więcej tyle miejsca, ile szczoteczka do zębów. W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis licznych ćwiczeń z tego rodzaju akcesoriami.
- ✓ **Jeżeli wszystko inne zawiedzie, użyj podczas treningu ciężaru własnego ciała.** Jeśli dojdzie do tego, że wylądujesz na końcu świata i nie będziesz mieć ze sobą nawet taśmy, zawsze możesz się zająć wykonywaniem ćwiczeń, które nie wymagają sprzętu — do tej kategorii zaliczają się chociażby zwyczajne pompki i ich wersja w podporze tyłem, brzuszki, prostowanie tułowia w leżeniu przodem, przysiady i wykroki. Możesz nawet użyć stolika kawowego stojącego w Twoim pokoju hotelowym. Kolejnym pomysłem jest wykonywanie treningów na zewnątrz, co pozwoli Ci podziwiać widoki, wczuć się w panującą w danym miejscu atmosferę i cieszyć się przebywaniem na świeżym powietrzu, a zarazem umożliwi Ci realizację Twojego programu treningowego.

Szacowanie kosztów

Ile to wszystko będzie kosztować? Odpowiedź będzie zależała od tego, jak wymyślnie hantle postanowisz kupić. Tego rodzaju akcesoria treningowe kosztują od 4 do 10 złotych za kilogram (zestaw dla pań będzie kosztował od 600 do 1200 złotych, a ten dla panów — od 1200 do 2400 złotych) w zależności od tego, gdzie mieszkasz, gdzie postanowisz kupować sprzęt i jak dobrą promocję uda Ci się znaleźć. Hantle sześciokątne są z reguły nieco tańsze od tych okrągłych. Niska cena charakteryzuje też wypełnione piaskiem hantle z plastiku, ale weź pod uwagę, że to tworzywo z czasem się niszczy. Liza używała kiedyś hantli, które zaczęły w pewnym momencie gubić znajdujący się w środku piasek.

Za każdym razem, gdy wyciskała ciężar nad głowę, do ust lub do oczu wpadało jej kilka ziarenek piasku.

Do najdroższych hantli zaliczają się te, które są pokryte lśniącem chromem i mają profilowane uchwyty. Gdy podchodzisz do stojaka z takim sprzętem, możesz obserwować odbicie własnej sylwetki w hantlach umieszczonych w najwyższym rzędzie. Tego rodzaju akcesoria spotyka się w bardziej ekskluzywnych siłowniach i w domowych salach treningowych, które próbują naśladować atmosferę panującą w takich klubach fitness.

Przechowywanie sprzętu



Kup stojak, na którym będziesz składować swoje hantle. Takie rozwiązanie pozwala zaoszczędzić miejsce i ułatwia zachowanie porządku — jeśli Twoja matka pojawi się u Ciebie z niezapowiedzianą wizytą, nie będzie się potykać o Twój sprzęt treningowy. Stojak może Cię także uchronić przed kontuzjami, gdyż wyeliminuje konieczność nieustannego schylania się i podnoszenia hantli z podłogi. Nie zdziw się, gdy za stojak przyjdzie Ci zapłacić więcej niż za hantle, które będziesz na nim przechowywać. Domowy stojak można kupić za 300 – 600 złotych, chociaż porządny, chromowany, trzypoziomowy model może kosztować nawet powyżej 3000 złotych.

Kupno sztang

Najprawdopodobniej stwierdzisz, że zastosowanie takiego podejścia, jakie zalecamy w przypadku hantli — czyli kupno całej kolekcji sztang ze stałym obciążeniem — będzie zbyt kosztowne, a sprzęt zajmie za dużo miejsca. Bardziej praktycznym rozwiązaniem jest zaopatrzenie się w gryf, na który można zakładać odważniki. W sprzedaży dostępne są gryfy, które ważą od 7,5 do 20 kilogramów, ale najpopularniejsze są cięższe modele i to właśnie z nimi spotkasz się na siłowniach.

Szacowanie kosztów

Sztangi kosztują w przeliczeniu na kilogram mniej więcej tyle samo, ile hantle, ale przy odrobinie szczęścia możesz dostać tego rodzaju sprzęt już za 40 groszy za kilogram. Większość sklepów sprzedaje rozmaite zestawy (często określane mianem **zestawów olimpijskich**), na które składa się cała kolekcja odważników o sumarycznej masie od 150 do 200 kilogramów.

Z całego serca polecamy Ci także zaopatrzenie się w zaciski, które zabezpieczą obciążenie przed przypadkowym ześlizgnięciem się z gryfu. Wystarczy nałożyć taki zacisk na gryf i przekręcić małą dźwignię, blokując całość w danym miejscu. Koszt takich akcesoriów to około 50 złotych za parę.

Przechowywanie sprzętu



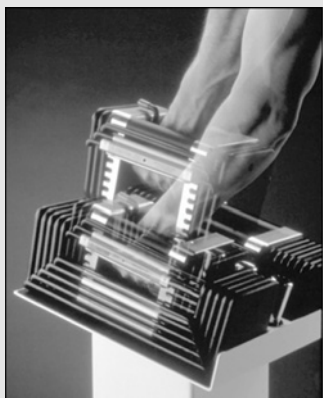
Podobnie jak w przypadku hantli, gorąco zachęcamy Cię do kupna stojaka na sztangi. Modele umożliwiające przechowywanie gryfów w pozycji pionowej kosztują od 200 złotych — zajmują mniej miejsca i są tańsze od stojaków poziomych, za które trzeba zapłacić od 1200 do 2800 złotych. Weź jednak pod uwagę, że umieszczanie gryfu na stojaku pionowym jest mniej praktyczne. Jeśli chodzi o odważniki, przechowuj je na specjalnym stojaku wyposażonym w kilka bolców. Tego rodzaju akcesoria są produkowane w różnych kształtach i rozmiarach, a ich ceny kształtują się zwykle w przedziale od 150 do 800 złotych.

Zmysłne hantle

Jeżeli przymierzasz się właśnie do zakupu hantli i zależy Ci na tym, żeby zaoszczędzić trochę pieniędzy lub przestrzeni w swoim lokum, oto kilka pomysłowych gadżetów, które mogą się wpasować w Twoje potrzeby.



Fotografia autorstwa Daniela Krona



Fotografia autorstwa Daniela Krona



Fotografia autorstwa Daniela Krona

✓ **PlateMate:** Te nakładki przypominają przerośnięte magnesy na lodówkę, tyle że przyczepiasz je do obu końców hantli, zwiększając tym samym ich masę. Tego rodzaju dodatkowe odważniki dostępne są w czterech odmianach i ważą odpowiednio 0,625 funta (około 300 gramów), 1,25 funta (około 600 gramów), 1,875 funta (850 gramów) i 2,5 funta (około 1,1 kilograma). Ceny w Stanach Zjednoczonych wahają się od 19 do 28 dolarów za parę. Dzięki takiemu doczepianemu obciążeniu możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy, ponieważ wystarczy, że kupisz połowę hantli, które byłyby Ci potrzebne. PlateMate to rozwiązanie, które pozwala bez problemu zwiększyć masę hantli ważących normalnie 2,5 kilograma do 3,35 lub 3,6 kilograma — wystarczy, że doczepisz na każdym końcu hantla odpowiednie dociążenie. Warto też dodać, że takie dodatkowe odważniki dobrze trzymają się hantli. Podczas energicznego potrząsania hantlami magnes utrzymuje nakładki PlateMate na swoim miejscu — żeby je zdjąć, musisz je szybko przekręcić.

✓ **PowerBlock:** Te hantle są naprawdę zmysłne i mają regulowaną masę, choć wyglądają dosyć nietypowo. Każdy PowerBlock składa się z szeregu prostokątnych płytek stanowiących obciążenie. Mniejsze odważniki mieszczą się wewnątrz tych większych, a wzdłuż krawędzi ramy z uchwytem wykonano rząd otworów. Gdy wkładasz specjalny, podwójny bolec w dziury odpowiadające potrzebnemu Ci właśnie obciążeniu, łączysz z uchwytem odpowiednią liczbę płyt. Hantle PowerBlock pozwalają zaoszczędzić czas — umieszczenie bolca w odpowiednim otworze przebiega dużo szybciej niż nakładanie na gryf odpowiednich odważników i zabezpieczanie ich zaciskiem. Za 3000 złotych możesz kupić parę hantli o maksymalnej masie 41 kilogramów każda. Ten sprzęt mieści się w kącie pomieszczenia i zajmuje tyle samo miejsca, ile stół nocny. Istnieje jeszcze jeden podobny produkt — hantle ProBells. Są one łatwiejsze w użyciu, ale ich maksymalna masa to tylko 15 kilogramów. Hantle ProBells sprzedawane są w Stanach Zjednoczonych po 299 dolarów za parę, a stojak kosztuje 149 dolarów.

✓ **SmartLock:** SmartLock to ciekawe rozwinięcie klasycznych hantli z regulowanym obciążeniem. To krótkie gryfy ze specjalnymi końcówkami, które dzięki wbudowanym sprężynom łatwo zdjąć i założyć z powrotem. Odważniki są tak mocno dociskane do gryfu, że nie ma mowy o tym, by się o siebie obijały lub mogły spaść na podłogę. Za mniej niż 200 dolarów można kupić w Stanach Zjednoczonych zestaw, z którego można złożyć parę hantli ważących po 20 kilogramów.



Kupno ławki treningowej

Jeżeli masz zamiar przeznaczyć na swoją domową siłownię trochę miejsca i nosisz się z zamiarem kupna ławki treningowej, najlepszym rozwiązaniem będzie regulowany model ze skosem dodatnim, który zapewni Ci możliwość ustawienia oparcia w pełnym zakresie od poziomego do pionowego. Zadbaj o to, by mechanizm umożliwiający zmianę pochylenia był solidny i łatwy w obsłudze. W przypadku niektórych tanich modeli bolce, które blokują oparcie, mają tendencję do tego, by wypadać z otworów (lub po prostu się łamać, co jest jeszcze gorsze). Możliwości ustawienia skosu ujemnego nie traktuj priorytetowo, ponieważ z tej opcji będziesz korzystać bardzo rzadko (może się okazać, że w ogóle Ci się ona nie przyda). Zanim kupisz ławkę, usiądź na niej, połóż się na niej, spróbuj ją przesunąć i wyregulować, a następnie dobrze się jej przyjrzyj. Warto szukać modeli wysokiej jakości, w których siedzisko i oparcie pokryte są przypominającym skórę tworzywem Naugahyde.

Szacowanie kosztów

Dobre ławki proste kosztują minimum 150 złotych, choć za model wysokiej jakości z bardzo komfortowym obiciem możesz zapłacić i pięć razy więcej. Regulowane ławki umożliwiające ustawienie skosu dodatniego lub ujemnego kosztują od 300 do 2000 złotych.

Przechowywanie sprzętu

Ławka treningowa nie jest przedmiotem, który da się łatwo schować. Ławki, które można poskładać i schować pod łóżko lub do szafki, po prostu nie istnieją. Z tego względu podczas urządzania domowej siłowni musisz znaleźć na tyle dużo miejsca, by ustawić tam ławkę (i całą resztę sprzętu). Jeżeli nie zdołasz jej nigdzie zmieścić, po prostu z niej zrezygnuj.

Inwestowanie w maszyny treningowe

Jak łatwo się domyślić, ustawienie w domu całego zestawu maszyn treningowych nie jest zbyt praktyczne, chyba że masz zamiar wziąć pożyczkę na kupno tego sprzętu i dobudowanie drugiego skrzydła do budynku, który zamieszkujesz. Bardziej rozsądnym rozwiązaniem jest atlas (patrz: rysunek 6.1), czyli konstrukcja łącząca w sobie kilka różnych urządzeń. Większość atlasów jest wyposażona w jeden lub dwa stosy, co oznacza, że w tym samym czasie może na nich trenować odpowiednio jedna lub dwie osoby. Przyzwolite urządzenia tego rodzaju zapewnią mięśniom porządnny trening, chociaż większość modeli nie działa tak płynnie jak sprzęt spotykany na siłowniach i nie dorównuje mu solidnością.

Na porządnny atlas trzeba wydać od 1200 do 4000 złotych. Jeżeli masz zamiar nabyć takie urządzenie, porzuć wizję robienia zakupów w dużym domu towarowym lub wydawania pieniędzy na któryś z produktów reklamowanych w telewizji i wybierz się do specjalistycznego sklepu. Odwiedź kilka sklepów i porównaj ceny. Jeżeli w Twojej okolicy nie ma żadnego sklepu specjalistycznego, skontaktuj się z producentem i zapytaj o adres najbliższego punktu sprzedaży. W niektórych sytuacjach najtańszym rozwiązaniem będzie kupno sprzętu bezpośrednio u producenta. Oto kilka wskazówek dotyczących kupowania atlasów:

Rysunek 6.1.
Jeśli chcesz
trenować
w domu, atlas
może być
dobrym rozwią-
zaniem



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

- ✓ **Szukaj urządzeń, które mają solidne siedziska wyściełane grubą warstwą pianki.** Siedzenia pokryte trwałym materiałem łatwiej wyczyścić. Siedzisko jest tą częścią maszyny, która w największym stopniu ma kontakt z Twoim ciałem, w tym również ze spoconą skórą. Jeżeli siedzenie jest pokryte zmywalnym materiałem, usunięcie stamtąd potu po każdym użyciu nie nastręczy Ci żadnych trudności.
- ✓ **Skup się na maszynach wyposażonych w powlekane plastikiem linki, unikaj natomiast konstrukcji wykorzystujących łańcuchy lub gigantyczne taśmy wykonane z gumy.** Sprawdź wszystkie linki pod kątem ewentualnych wad i uszkodzeń.
- ✓ **Wypróbuj każdą funkcję urządzenia.** Być może stwierdzisz, że niektóre ćwiczenia wykonuje Ci się komfortowo, a podczas innych czujesz się tak, jakby sprzęt miał Ci zaraz zwichnąć bark. Szukaj sprzętu, w którym stos porusza się płynnie zarówno w górę, jak i w dół. W niektórych urządzeniach większy ciężar przemieszcza się gładko, ale ten komfort znika wtedy, gdy trenujesz z jedną lub dwiema płytami wchodzącymi w skład stosu.
- ✓ **Sprawdź, czy wszystkie elementy urządzenia są łatwe w regulacji.** Nie chcesz przecież marnować połowy treningu na próby dopasowania dźwigni i siedziska do swojego ciała.

- ✓ **Poszukaj sprzętu, który będzie miał montaż wliczony w cenę.** Zapomnij o nieskomplikowanych instrukcjach, dzięki którym zdołasz złożyć swój nowy nabytek. Samodzielny montaż niektórych atlasów przypomina próby zbudowania statku kosmicznego na podstawie szczegółowej dokumentacji technicznej.

Wypożyczanie domowego kącika treningowego w akcesoria spotykane na siłowniach

Nawet jeżeli nie masz zamiaru wykupować karnetu na siłownię, być może uznasz, że warto przenieść do domu stosowane tam rozwiązania. Spróbuj sięgnąć po niektóre elementy wyposażenia siłowni, by zwiększyć motywację i poczucie celu towarzyszące Twoim domowym treningom.

- ✓ **Lustro:** Wstawienie do domowej siłowni lustro nie ma wcale prowadzić do tego, że zaczniesz się martwić wyglądem swojego ciała. Lustro jest Ci potrzebne do kontrolowania własnej postawy, zwłaszcza wtedy, gdy wykonujesz ćwiczenia z wolnymi ciężarami i taśmami. Gdy to udogodnienie pojawi się już w Twojej domowej siłowni, uważaj na to, gdzie odkładasz hantle i sztangi. Jeżeli odstawisz je na podłogę, mogą się potoczyć w stronę lustro i zbić je w drobny mak. Najlepszym rozwiązaniem pozwalającym uniknąć tego problemu jest kupno stojaka na hantle. W domowej siłowni sprawdzi się niemal każde lustro — musi być po prostu na tyle duże, żeby ukazywać całą Twoją sylwetkę, gdy staniesz z rękami wyciągniętymi na boki.
- ✓ **Komfortowa mata:** Mata przydaje się w trakcie wykonywania ćwiczeń, które robisz, leżąc na podłodze (do tej kategorii zaliczają się chociażby brzuszki czy unoszenie nóg w leżeniu bokiem). Oczywiście możesz z niej korzystać także podczas rozciągania, sesji jogi lub pilatesu. Matę można zastąpić ręcznikiem albo kocem, ale te zamienniki lubią się rolować w niekontrolowany sposób. Większość mat treningowych można złożyć lub zwinać, a następnie umieścić

w kącie bądź pod stojakiem na sprzęt treningowy. Porządna mata kosztuje od 80 do 400 złotych. Różnice między tańszymi i droższymi produktami sprowadzają się do następujących kwestii:

- ✓ grubości i jakości materiału wypełniającego matę,
- ✓ jakości pokrycia,
- ✓ użycia materiałów antybakteryjnych i przeciwegrybicznych,
- ✓ rozmiarów maty,
- ✓ tego, jak składa lub zwija się dany model.

Mata powinna być na tyle długa, by sięgała od czubka Twojej głowy aż po kość ogonową. Materiał ma być na tyle sprężysty, żeby nie bolały Cię kolana, gdy będziesz się na nich podporać, wykonując zmodyfikowane pompki lub inne ćwiczenia, podczas których trzeba klęknąć.

- ✓ **Gumowa mata na podłogę:** Tego rodzaju mata umieszczona pod sprzętem przypomina gumowe dywaniki stanowiące wyposażenie samochodów. Taki kawałek gumy pomaga ograniczyć hałas i drgania przenoszone na niższe kondygnacje, a przy okazji chroni podłogi czy chodniki przed potem oraz uszkodzeniami mechanicznymi. Gumowe maty warto podkładać zwłaszcza pod wszelkie urządzenia, z których czasem kapie olej (do tej kategorii zaliczają się na przykład atlasy i bieżnie). Niektóre maty są projektowane z myślą o umieszczaniu ich pod określonymi maszynami.

Kupno taśm lub ekspanderów

Kupuj taśmy i ekspandery stworzone specjalnie z myślą o treningu, unikaj zaś tych, które powstały po to, by łączyć w zgrabne pakiety listy przychodzące do biura. Taśmy produkowane do zastosowań biurowych nie są na tyle mocne, by wytrzymać nieustanne rozciąganie, a zatem istnieje spore prawdopodobieństwo, że gdy taki kawałek gumy pęknie, dostaniesz nim prosto w twarz. W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis całej sesji złożonej z ćwiczeń z taśmami i ekspanderami, a także przydatne rady dotyczące korzystania z tych akcesoriów i spis naszych ulubionych producentów tego rodzaju sprzętu.

Rozdział 7

Trenowanie poza domem: siłownie, trenerzy i zajęcia grupowe

.....

W tym rozdziale:

- ▶ wybór właściwej siłowni,
 - ▶ szukanie wykwalifikowanego trenera,
 - ▶ optymalne wykorzystywanie sesji treningowych,
 - ▶ zgłębianie tematu zajęć grupowych,
 - ▶ właściwe zachowania na siłowni.
-

Siłownia może być dla niedoświadczonej osoby przerażającym miejscem. Jak wybrać obiekt, w którym będziesz trenować? Gdy podejmiesz już tę decyzję, jak szukać trenera, na które zajęcia chodzić i jak się zachowywać podczas treningów oraz pobytów na siłowni?

W tym rozdziale postaramy się rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczące siłowni. Odkryjesz, czy warto kupować karnet na siłownię, nauczysz się także oceniać wyposażenie, obsługę, atmosferę i dodatkowe udogodnienia danego obiektu. Na kolejnych stronach wyjaśnimy, jak wybrać trenera osobistego lub osobę prowadzącą zajęcia grupowe. Dzięki lekturze tego rozdziału ustalisz, kto jest na tyle wykwalifikowany, by kierować Twoimi działaniami, a kto nie będzie się do tego nadawał. Podpowiemy Ci także, jakie korzyści może Ci zapewnić współpraca z trenerem lub udział w zajęciach grupowych.

Rozpoczynanie treningów na siłowni

Każda osoba przekraczająca po raz pierwszy próg siłowni może się poczuć przytłoczona — nie pozwól jednak, by strach powstrzymał Cię przed wykupieniem karnetu i podjęciem treningów. Po kilku sesjach stwierdzisz, że Twój lęk przed maszynami był nieuzasadniony, a siłownia zacznie być dla Ciebie tak samo przyjaznym miejscem jak okolica, w której mieszkasz. Oto kilka powodów, dla których warto wykupić karnet na siłownię:

- ✓ **Dostępny sprzęt:** Trenując na siłowni, możesz mieć do dyspozycji dziesiątki maszyn do ćwiczeń każdej grupy mięśni — wśród tych urządzeń mogą być najnowocześniejsze konstrukcje, które nie trafiły jeszcze do odbiorców indywidualnych lub są zbyt drogie (bądź za duże), żeby kupić je do domu.
- ✓ **Możliwość uzyskania porad:** Obiekty okazujące dbałość o klientów zatrudniają pracowników, którzy wędrują wśród sprzętu i mogą Ci przypomnieć, jak prawidłowo wykonać prostowanie tułowia lub jak reguluje się maszynę na łydki.
- ✓ **Bezpieczeństwo:** Trening siłowy sam w sobie nie jest niebezpieczny, ale gdyby akurat przygniotła Cię sztanga o masie 45 kilogramów, na siłowni zawsze będzie przy Tobie ktoś, kto przyjdzie Ci na ratunek. W takim miejscu nie będziesz mieć także problemów ze znalezieniem asekuranta.
- ✓ **Motywacja:** Gdy już dotrzesz na siłownię, znikają wszelkie wymówki pozwalające zrezygnować z podnoszenia ciężarów. Oprócz tego atmosfera siłowni sprawia, że *chcesz* zrealizować swój trening. Kiedy widzisz, jak osoby obdarzone rozmaicie zbudowanymi ciałami przerzucają żelazo i wykonują przeróżne ćwiczenia, siłą rzeczy czujesz, że masz ochotę zacząć robić dokładnie to samo.
- ✓ **Koszty:** Roczny karnet na siłownię kosztuje z reguły od 1000 do 1500 złotych w zależności od tego, gdzie mieszkasz i jakie udogodnienia oferuje dana placówka. W perspektywie kilku lat kupno własnego sprzętu treningowego może się okazać bardziej opłacalne, ale jeśli nie należysz do grona milionerów, raczej nie będziesz w stanie wymieniać sprzętu na nowy tak często, jak robią to siłownie. Aby nadążyć za konkurencją, wiele siłowni raz do roku (lub częściej) zastępuje przynajmniej część urządzeń nowymi modelami.
- ✓ **Możliwość doświadczenia relaksu:** Jak na ironię, siłownia może być dokładnie tym, czego potrzebują zapracowane osoby twierdzące, że nie mają czasu na to, by odwiedzać takie przybytki. Na siłowni uwalniasz się od stresu i rzeczy, które odwracają Twoją uwagę. Telefon już nie dzwoni, a Twój szef nie może się do Ciebie zwrócić z prośbą o przygotowanie „na wczoraj” jakiegoś raportu.
- ✓ **Dodatkowe wyposażenie:** Trening siłowy to tylko jeden z elementów pracy nad formą fizyczną. Na siłowni znajdziesz również bieżnie, rowery stacjonarne, schody czy orbitreki. Klienci takich miejsc często mają też do dyspozycji saunę, łaźnię parową, basen, automaty z przekąskami lub bar (gdy idziesz tam coś zjeść, decyduj się oczywiście na zdrowe produkty).

Wybór właściwej siłowni

Wiele osób nie ma z czego wybierać. Jeżeli w Twojej okolicy działa tylko jedna siłownia, to właśnie na niej przyjdzie Ci prawdopodobnie trenować, nawet jeżeli nie oferuje ona usług najwyższej jakości. Łatwiej będzie Ci przypuszczalnie korzystać z przeciętnego klubu fitness znajdującego się tuż za rogiem, niż dojeżdżać na fantastyczną siłownię oddaloną o 45 minut drogi od Twojego domu. Jeżeli wykonujesz podczas treningu zestaw podstawowych ćwiczeń, bez trudu zrealizujesz taką sesję w niemal każdym miejscu, które nosi miano siłowni.



Nie bój się nazwy danej siłowni lub gabarytów trenujących tam osób. Siłownie należące do amerykańskiej sieci Gold's Gym uchodzą za obiekty stworzone wyłącznie z myślą o prawdziwych kulturystach. Tak naprawdę placówki działające pod tym szyldem — podobnie jak każda inna sieć klubów fitness — zaspokajają potrzeby osób w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Znamy dziewięćdziesięcioczworoletnią kobietę, która z zapalem uczęszcza na siłownię Gold's Gym w Sacramento. Niektóre siłownie przyciągają lepiej wytrenowaną klientelę, ale uwierz nam, że praktycznie każda powita Cię z otwartymi ramionami. Nie zapominaj też o tym, że przebywając w towarzystwie weteranów, możesz się dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy.

Jeżeli szczęśliwym zbiegiem okoliczności możesz wybierać między różnymi klubami fitness, starannie rozważ wszystkie opcje. Warto osobiście sprawdzić poszczególne siłownie i przyjrzeć się stojącym tam urządzeniom. Zwróć też uwagę na to, czy obsługa prezentuje przyjazne nastawienie i jest gotowa pomagać klientom. Gdy będziesz odwiedzać różne siłownie, szukając obiektu, w którym warto byłoby wykupić karnet, zwracaj uwagę na następujące kwestie:

- ✓ **Godziny funkcjonowania:** Niektóre siłownie działają przez 24 godziny na dobę, ale trafiają się i takie obiekty, które w weekendy zamykają swoje podwoje już w południe. Zadbaj o to, by godziny funkcjonowania wybranego przez Ciebie klubu pasowały do Twojego grafiku.
- ✓ **Zasady dotyczące rezygnacji z karnetu, zawieszania członkostwa i zwrotu wpłaconych pieniędzy:** Wiele siłowni umożliwia zawieszenie członkostwa w przypadku problemów zdrowotnych lub narodzin potomstwa. Niektóre kluby fitness zwracają wpłacone pieniądze, jeśli przeprowadzisz się w miejsce oddalone od danej siłowni o więcej niż 40 kilometrów.
- ✓ **Kwalifikacje personelu:** Gdy odwiedzasz jakąś siłownię, zapytaj, jakie dyplomy i certyfikaty mają pracujący tam trenerzy i instruktorzy.
- ✓ **Czystość:** Sprawdź, czy w łazienkach nie widać dziwnych narośli. Poszukaj resztek potu na ławkach treningowych i innych akcesoriach. Na większości siłowni stoją pojemniki ze środkami dezynfekującymi oraz ręczniki, tak więc każdy może wyczyścić sprzęt przed użyciem i po nim. Pamiętaj, że wykupujesz karnet na siłownię, ponieważ chcesz *poprawić* swoje zdrowie, a nie wpędzić się w chorobę.
- ✓ **Jakość wyposażenia:** Wolne ciężary na poszczególnych siłowniach nie będą się raczej bardzo różnić pod względem jakości, ale obciążenie podzwaniające na hantlach i liczne tabliczki z napisem „awaria” *nie* świadczą dobrze o danym obiekcie. Do grona najlepszych producentów maszyn treningowych zaliczają się firmy Cybex, LifeFitness, Nautilus, Precor i Star Trac. Wypróbuj kilka maszyn udostępnianych klientom. Czy wszystko działa gładko i płynnie? Czy stos jest pokryty rdzą? Tego typu drobiazgi świadczą o tym, na ile skutecznie personel dba o wyposażenie danego obiektu.
- ✓ **Przyjazne nastawienie pracowników:** Czy osoba siedząca przy biurku w recepcji wita Cię z uśmiechem, czy może stoi z grupką znajomych i plotkuje na temat klientów? Jeżeli obsługa nie okazuje życzliwości przed podpisaniem z Tobą umowy, spróbuj sobie wyobrazić, jak będzie się zachowywać, gdy już złożysz swój podpis na takim dokumencie.

- ✓ **Koszty:** „Taniej” nie zawsze znaczy „lepiej”. Jeżeli urządzenia na danej siłowni są nieustannie zepsute, a łazienki są sprzątane raz na miesiąc zamiast codziennie, niewykluczone, że koszty leczenia kontuzji i infekcji będą większe niż miesięczna opłata za karnet.
- ✓ **Dodatkowe wygody:** Niektóre siłownie umieszczają w szatniach suszarki do włosów. Możliwość skorzystania z internetu podczas treningu kardio, zawody dla klientów oraz gościnne wizyty instruktorów z zewnątrz — to wszystko drobne rzeczy, które mogą Cię na dłuższą metę motywować do pracy nad formą fizyczną.
- ✓ **Powiązania z innymi siłowniami:** Jeżeli często podróżujesz, weź pod uwagę wykupienie karnetu na siłowni, która ma powiązania z wieloma innymi placówkami w kraju. Duże sieci nie dysponują być może najlepiej wykwalifikowanym personelem, nikt nie skupia tam również całej uwagi na każdym kliencie, ale wykupując karnet w takim miejscu, zaoszczędzisz sporo pieniędzy na wejściach na inne obiekty.

Wybieranie trenera

Książka, którą trzymasz w rękach, zawiera szczegółowe opisy dziesiątek ćwiczeń i mnóstwo informacji, dzięki którym samodzielnie zaplanujesz własne treningi. Niezależnie od tego wciąż uważamy, że każdemu, kto chce podnosić ciężary, dobrze zrobi zrealizowanie przynajmniej trzech sesji pod okiem wykwalifikowanego fachowca. Jeżeli wykupisz w danym miejscu karnet, oprócz darmowej oceny Twojej aktualnej formy siłownia powinna Ci także zaoferować bezpłatną sesję z trenerem. Spróbuj wystosować prośbę o taką sesję z wyprzedzeniem, a być może uda Ci się odbyć kilka tego rodzaju treningów bez ponoszenia dodatkowych kosztów. Jeżeli trenujesz w domu, możesz zapłacić fachowcowi, by przez kilka sesji kierował Twoimi poczynaniami i pomógł Ci rozpocząć pracę nad formą fizyczną.

Gdyby zatrudnienie trenera osobistego nie wchodziło w grę, dobry film treningowy lub stosowna płytka DVD może uzupełnić to, czego dowiesz się z tej książki, chociaż w przypadku osób stawiających pierwsze kroki w świecie treningu siłowego takie materiały nie zdołają zastąpić wskazówek przekazywanych bezpośrednio przez fachowca. Najnowszym wynalazkiem w branży fitness są internetowe programy treningowe.

Szukanie pomocy fachowca: na czym może polegać wsparcie trenera

Stojąc w kolejce do kasy w sklepie spożywczym, możesz dowiedzieć się z okładek kolorowych czasopism, że gwiazdy płacą trenerom osobistym wielotysięczne gaże i mogą dzięki temu cieszyć się perfekcyjnymi kształtami potrzebnymi do kolejnych ról. Trenerzy osobiści słyną ze spektakularnych działań, dzięki którym znane osobistości błyskawicznie osiągają pożądany wygląd, ale dobry trener zdoła zrobić coś podobnego również z *Tobą*.

Jak należy postępować, gdy masz zamiar wykupić karnet na siłownię

Zgromadzenie wszystkich interesujących Cię informacji dotyczących danej siłowni może wymagać od Ciebie wykazania się uporem i sprytem. Oto garść porad, dzięki którym nie dasz się nabrać:

- ✓ **Broń swoich racji.** Osoba zajmująca się na siłowni sprzedają karnetów może na początku przedstawić całkiem sensowną cenę, ale nim skończycie dodawać opłaty za wszystkie dodatkowe usługi, okaże się, że kwota jest już dwukrotnie większa.
- ✓ **Zapytaj, co jest wliczone w cenę.** Jeżeli kwota nie obejmuje czegoś, na czym Ci zależy — na przykład dodatkowej sesji treningowej — sprawdź, czy osoba podpisująca z Tobą umowę będzie gotowa dorzucić to na zachętę. Nie pozwól również, by fachowcy od sprzedaży oszukali Cię, oferując cenę wyższą niż ta, którą wszędzie podają. Jeżeli wpadła Ci w oko reklama w jakiejś gazecie, idąc na siłownię, zabierz ze sobą to czasopismo. Jeśli informacje o atrakcyjnej cenie były prezentowane w radiu, zapisz, jaka to była stacja i kiedy wyemitowano materiał promocyjny.
- ✓ **Nie obrażaj się.** Niektóre osoby zajmujące się sprzedażą mogą próbować obniżyć Twoją samoocenę, mówiąc Ci, jak poprawiłaby się Twoja prezencja i samopoczucie, gdyby udało Ci się zrzucić 5 kilogramów — te działania mają doprowadzić do tego, że wykupisz karnet lub zapiszesz się na dodatkowe zajęcia. **Pamiętaj:** Wielu specjalistów od sprzedaży zatrudnianych przez siłownie otrzymuje prowizję od podpisanych umów. Ci ludzie będą gotowi powiedzieć każdą rzecz, która pomoże im dobić targu.
- ✓ **Nie spiesz się z podejmowaniem decyzji.** Siłownia, na którą chcesz się zapisać, na pewno nie zniknie w ciągu nocy. Gdyby coś takiego miało się wydarzyć, tym bardziej nie warto podpisywać umowy, prawda? Rób wszystko w swoim tempie.
- ✓ **Jeśli to tylko możliwe, spróbuj uniknąć płatania wpisowego.** Wpisowe to wnoszona z góry opłata, która jest naliczana niezależnie od miesięcznych kosztów korzystania z obiektu. Niektóre kluby fitness rezygnują z pobierania wpisowego, gdy wykupujesz karnet w określonej części roku, zapisujesz się razem z kimś z rodziny lub po prostu potrafisz się wykazać wystarczającą dozą upor.
- ✓ **Nie wykupuj karnetu na okres dłuższy niż 12 miesięcy.** Nie wiesz, jak będzie się przedstawiać Twoja sytuacja za rok, a co istotniejsze, nie masz pojęcia, jak będzie wtedy wyglądać Twoja siłownia. Wiele klubów fitness oferuje miesięczne karnety, które są trochę droższe od rocznych kart członkowskich. Odnawianie karnetu co miesiąc może być jednak lepszym rozwiązaniem, jeśli w Twoim życiu zachodzi dużo zmian.
- ✓ **Namów na wykupienie karnetu kogoś ze znajomych i spróbuj wynegocjować zniżkę.** Weź pod uwagę to, że na najlepsze okazje możesz polować w okresach, w których na siłowniach niewiele się dzieje — w grę wchodzi miesiące letnie oraz czas tuż po Bożym Narodzeniu. Niektóre siłownie udzielają Ci zniżki lub przedłużą za darmo ważność Twojego karnetu, jeśli w danym obiekcie zaczniesz z Twojej rekomendacji trenować ktoś z grona Twoich znajomych.

Doskonalenie techniki

Trener może Ci podsunąć drobne wskazówki, dzięki którym poprawisz swoją technikę. Nawet jeżeli dokładasz wszelkich starań, by realizować instrukcje w rodzaju „utrzymuj ramiona w płaszczyźnie poziomej”, możesz mieć problemy z ustaleniem, czy Twoje ręce rzeczywiście znajdują się we właściwym położeniu. Gdy dowiesz się już, jakie odczucia towarzyszą prawidłowemu wykonywaniu danego ćwiczenia, najprawdopodobniej zachowasz poprawną technikę również wtedy, gdy będziesz trenować bez nadzoru fachowca.

Pokazywanie innych dróg prowadzących do celu

Pomoc trenera może polegać na rozwinięciu ćwiczeń zaprezentowanych w tej książce i pokazaniu Ci dodatkowych ruchów, które będą dostosowane do Twoich potrzeb i preferencji. Specjalista może na przykład nauczyć kobietę w ciąży, jak trenować mięśnie brzucha bez kładzenia się na plecach i jak pracować nad zginaczami kolana, nie kładąc się na brzuchu. Jeżeli zmagasz się z artretyzmem, trener osobisty może Ci pokazać, jak rozciągać i wzmacniać mięśnie, dzięki czemu chociaż częściowo uporasz się z bólem i zmęczeniem.

Zapoznavanie Cię ze sprzętem

Każdy producent sprzętu stosuje własne rozwiązania. Regulacja siedzenia w jednym urządzeniu, na którym możesz trenować ściąganie drążka wyciągu górnego (opis tego ćwiczenia znajdziesz w rozdziale dziewiątym), będzie się różnić od pomysłu wykorzystanego w innej maszynie, chociaż obydwie te konstrukcje mają wzmacniać Twoje mięśnie pleców w taki sam sposób. Trener może być tą osobą, dzięki której poznasz tajemnice wszystkich maszyn stojących w klubie fitness lub w Twojej domowej siłowni.

Modyfikowanie kształtu Twoich sesji i aktualizowanie Twojego programu treningowego

Gdyby tylko Ci na tym zależało, każdy kolejny trening realizowany przez resztę Twojego życia mógłby wyglądać inaczej niż wcześniejsze sesje. Trener może Ci pomóc w rozwijaniu sugestii treningowych przedstawionych w tej książce i tworzeniu planów sesji, które będą pasować do Twoich potrzeb (i nie ma tu znaczenia, czy trenujesz trzy razy w tygodniu po 20 minut, czy może realizujesz tygodniowo dwie sesje po 60 minut). Wykwalifikowany fachowiec pomoże Ci także w sytuacji, w której starasz się zrealizować konkretny cel — przygotowanie do sezonu narciarskiego wymaga innych treningów niż praca nad kondycją potrzebną podczas wakacyjnej wędrowki z plecakiem.

Podtrzymywanie Twojej motywacji

Istnieją osoby, którym w życiu nie przyszłoby do głowy wstać z łóżka (a co dopiero sięgnąć po hantle czy sztangę), gdyby nie stał nad nimi trener wygłaszający kategorycznie: „Dobra — bierz się za wyciskanie. Robisz dziesięć powtórzeń, i to już!”. Są też tacy ludzie, którym tego rodzaju zastrzyk motywacji potrzebny jest tylko raz na kilka tygodni, a przez resztę czasu świetnie radzą sobie sami. Nie można także zapominać o osobach, które tak bardzo polegają na zachętach trenerów, że potrafią zapłacić tym fachowcom za to, by pojechali z nimi na wakacje.

Jak znaleźć wykwalifikowanego trenera?

Instruktor fitness to mniej więcej tak samo niesprecyzowane pojęcie jak *konsultant do spraw mediów społecznościowych* czy *współpraca marketingowa*. Jeśli chodzi o umiejętności czy wykształcenie, miano „trenera” nie oznacza właściwie niczego. Miałśmy kiedyś do czynienia z grupą trenerów, którzy wywiesili nad drzwiami do swojej siłowni duży szyld z napisem „Światowej klasy trenerzy osobiści”. Tylko jeden z sześciu przedstawicieli tego grona mógł się rzeczywiście poszczycić certyfikatem odpowiedniej organizacji. Poszukaj zatem trenera, który będzie zasługiwał na zaufanie.

Sprawdzanie certyfikatów

Chociaż nie istnieją przepisy, które wymuszałyby na trenerach posiadanie określonego wykształcenia lub konkretnych certyfikatów, organizacje zajmujące się treningiem oraz szkoły wyższe wydają certyfikaty coraz większej liczbie trenerów. Wiele siłowni wymaga teraz od zatrudnianych trenerów posiadania przynajmniej jednego certyfikatu, a ponieważ w zawodzie trenerów osobistych rośnie konkurencja, coraz więcej osób zdobywa wykształcenie związane z wychowaniem fizycznym, by uzyskać w ten sposób przewagę nad rywalami.



Osoby zainteresowane zdobyciem sporej części certyfikatów muszą uczestniczyć w wielodniowych seminariach prowadzonych przez ekspertów od pracy nad formą fizyczną, a na koniec mierzą się z pisemnym egzaminem. Zwróć jednak uwagę na jedną rzecz: niedawno trafiliśmy na certyfikaty, które można było zdobyć za pośrednictwem internetu, odpowiadając na kilka pytań. Każdy zainteresowany mógł podchodzić do testu tyle razy, ile chciał, i nie musiał płacić, dopóki nie zdał tego „egzaminu”. Gdy już udało mu się tego dokonać, otrzymywał wymyślne świadectwo głoszące, iż jest „certyfikowanym trenerem kickboxingu” lub „certyfikowanym trenerem osobistym”. Na wspomnianej stronie internetowej zamieszczone były nawet zachęty w rodzaju: „Nie musisz mieć żadnego doświadczenia w przekazywaniu wiedzy!”.



Zatrudnianie doświadczonego trenera

Nie wstydź się: poproś o referencje i sprawdź kilka różnych kandydatur. Przyłóż się do porządnej oceny każdego ze swoich potencjalnych trenerów tak samo jak podczas szukania nowego pracownika. Poproś o przesłanie życiorysów.

Dbanie o zgodność charakterów

Trenerzy są istotami ludzkimi, co oznacza, że mogą mieć rozmaite osobowości. Niektórzy tryskają entuzjazmem. Inni cechują się niezwykle radosnym usposobieniem. Jeszcze inni zachowują się niczym prawdziwi żandarmi.

Porozmawiaj z różnymi trenerami i wybierz tę osobę, przy której czujesz się komfortowo. Twój trener nie musi być Twoim najlepszym przyjacielem. Aby zachować profesjonalną obiektywność, wynajęty przez Ciebie fachowiec może być zmuszony do tego, by utrzymać pewien dystans — dokładnie tak samo jak Twój lekarz lub prawnik.

Oczekiwanie odpowiednich umiejętności w zakresie przekazywania wiedzy



Nawet jeżeli Twój trener ma doktorat z fizjologii, a pod względem przyjacielskiego nastawienia do ludzi bije na głowę Toma Hanksa, nie masz jeszcze gwarancji, że ów fachowiec zdoła Ci pokazać, jak należy prawidłowo wykonywać pompki. Umiejętność przekazywania wiedzy to sztuka sama w sobie. Dobry trener nie korzysta z żargonu treningowego, ale przemawia w języku, który jest dla Ciebie zrozumiały. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, współpracujący z Tobą fachowiec powinien umieć znaleźć inny sposób wyłożenia Ci tej kwestii. Dobry trener przygotowuje Cię także do samodzielnej pracy nad formą. Taka osoba dba o to, by nie tylko nauczyć Cię regulowania siedziska w maszynie do prostowania nóg, ale także wytłumaczyć Ci, dlaczego należy ustawić wszystko w taki, a nie inny sposób.

Kwestia uwagi okazywanej przez trenera

Twój trener powinien Cię zarzuć pytaniami dotyczącymi Twoich dążeń; do jego zadań należy także dokładna ocena Twojego zdrowia, siły, rozciągnięcia i sprawności związanej z wykonywaniem ćwiczeń kardio. Szukaj dowodów potwierdzających to, że realizujesz program stworzony właśnie z myślą o Tobie. Wielu trenerów specjalizuje się w pracy z klientami należącymi do określonej grupy społecznej — mogą to być osoby w podeszłym wieku, dzieci, kobiety w ciąży, pacjenci ze stwardnieniem rozsianym lub zawodnicy uprawiający sporty wytrzymałościowe. Jeżeli pracując nad formą, stawiasz sobie konkretny cel lub wyróżniasz się w jakiejś kwestii na tle innych osób zajmujących się treningiem siłowym, warto poszukać fachowca, który dysponuje wiedzą i doświadczeniem pasującymi do Twoich potrzeb.

Sowite opłacanie trenera

Hollywoodzkie gwiazdy filmowe mogą płacić po 400 dolarów za sesję treningową, ale Ty wcale nie musisz iść w ich ślady. Stawki fachowców od pracy nad formą fizyczną są bardzo zróżnicowane i zawierają się mniej więcej w zakresie 50 – 150 złotych za godzinę. Trenerzy z większym doświadczeniem pobierają z reguły wyższe opłaty. Możesz zaoszczędzić trochę pieniędzy, wykupując jednorazowo pięć lub dziesięć sesji, ale najlepsi fachowcy często nie zgadzają się na udzielanie w takich sytuacjach zniżek. Następnym rozwiązaniem pozwalającym ograniczyć wydatki jest zatrudnienie trenera, który pracuje na Twojej siłowni, ale nie zapominaj o tym, że oprócz tego i tak musisz pokryć koszty karnetu. Wielu fachowców pracujących w takich miejscach oferuje półprywatne sesje w atrakcyjnych cenach. Jeżeli postanowisz podążać tą ścieżką, spróbuj połączyć siły z kimś, kto ma podobne cele i umiejętności.

Zatrudniając trenera, weź pod uwagę wszystkie możliwe czynniki. Pamiętaj, że najtańszy fachowiec może wcale nie być najlepszym wyborem, zwłaszcza w sytuacji, gdy poszukujesz osoby dysponującej szczególnymi kwalifikacjami. Specjaliści, którzy przeszli dodatkowe szkolenia z zakresu pracy z osobami cierpiącymi na konkretne choroby lub kobietami w ciąży, z reguły oczekują wyższego wynagrodzenia niż konkurencja — to samo dotyczy też wielu instruktorów jogi i pilatesu.

Upieranie się przy tym, by trener dysponował stosownym ubezpieczeniem

Zadbaj o to, żeby Twój trener posiadał ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Oczywiście mamy nadzieję, że nigdy nie znajdziesz się w sytuacji, w której ta polisa będzie potrzebna. Musisz jednak stawić czoła twardej rzeczywistości współczesnego świata. Jeżeli przydarzy Ci się jakiś wypadek, niewykluczone, że pomimo posiadania ubezpieczenia zdrowotnego i tak będą Cię czekać ogromne wydatki. Jeżeli zdołasz udowodnić, że Twój uraz jest bezpośrednim następstwem zaniedbań trenera, koszty leczenia będzie można pokryć z jego polisy. Wielu ubezpieczycieli podpisuje umowy wyłącznie z certyfikowanymi fachowcami, tak więc ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej jest sygnałem, że masz do czynienia z osobą, która może się pochwalić konkretnymi referencjami.





Właściwe zachowania z Twojej strony

Skoro oczekujesz od trenera określonych kwalifikacji i zachowań, przyjmij do wiadomości, że Twoja postawa też musi pasować do pewnych standardów, dzięki czemu instruktor będzie miał okazję współpracować z partnerem pełnym dobrych chęci. Okazuj aktywność podczas sesji treningowych, zwłaszcza w sytuacji, w której ma ich być zaledwie kilka. Jeśli chcesz wyciągnąć jak najwięcej korzyści z pracy z fachowcem, stosuj się do następujących porad:

- ✓ **Wykazuj się punktualnością.** Trenerzy to profesjonaliści, którzy mają wypełnione po brzegi harmonogramy dnia i sporo rachunków do zapłacenia — okaż zatem tym osobom uprzejmość. Dostosuj się do zasad odwoływania sesji stosowanych przez Twojego instruktora i unikaj nieustannego rezygnowania z zajęć. Większość trenerów oczekuje, że w sytuacji, gdy nie zdołasz dotrzeć na umówioną sesję, poinformujesz ich o tym przynajmniej 24 godziny wcześniej. Współpracujący z Tobą specjalista może Ci za pierwszym razem odpuścić, ale jeśli nie pojawisz się na treningu bez uprzedzenia, ma prawo domagać się swojej gaży.
- ✓ **Okaż pozytywne nastawienie.** Zrozum, że Twój trener nie musi mieć wcale ochoty na to, by wysłuchiwać Twoich narzekań na szefa lub mandat otrzymany za przekroczenie prędkości.
- ✓ **Nie bój się zabierać głosu.** Im więcej pytań będziesz zadawać, tym więcej informacji przypuszczalnie zapamiętasz. Gdy wykonujesz ściąganie drążka wyciągu górnego, nie bój się zapytać, dlaczego ściągać uchwyt do klatki piersiowej, a nie do pępka. Dobry trener zawsze ma na końcu języka rzeczowe odpowiedzi.
- ✓ **Słuchaj swojego trenera.** Jeżeli instruktor zaleca Ci wykonywanie w serii 12 powtórzeń, nie próbuj zgłaszać protestów w rodzaju: „Mój makler mówi, że lepiej jest robić po czterdzieści powtórzeń”. Uwierz w to, że Twój trener ma większe doświadczenie niż Ty (lub Twój makler, skoro już o nim mowa). Oczywiście zawsze zadawaj pytania, jeżeli czegoś nie rozumiesz, a sugestie Twojego instruktora brzmią nielogicznie. Jeśli Twój trener nie udziela Ci satysfakcjonujących odpowiedzi (lub Wasze sesje nie przynoszą oczekiwanych wyników), być może nadszedł czas, by poszukać innego fachowca, który zapewni Ci skuteczniejsze wsparcie podczas pracy nad realizacją Twoich dążeń.

Praca w grupie: uwagi wstępne dotyczące zbiorowych treningów siłowych

Są osoby, którym dobrze służą zajęcia indywidualne. Innym bardzo odpowiada atmosfera zajęć grupowych, choć mogliby sobie pozwolić na współpracę z trenerem osobistym. Jeżeli czujesz dyskomfort, gdy ktoś analizuje każdy Twój ruch (tak jak czyni to fachowiec podczas indywidualnych sesji), udział w zajęciach grupowych może być dla Ciebie lepszym rozwiązaniem, dzięki któremu zapoznasz się z technikami treningu siłowego, a równocześnie wtopisz się w tłum. Jeżeli do tego brakuje Ci motywacji, reszta grupy rozbudzi Twoje poczucie odpowiedzialności i doprowadzi do tego,

że będziesz nadal przerzucać żelazo, choćby marzyło Ci się usiąść w domu przed telewizorem. Nawet jeżeli należysz do grona osób, które lubią samotne treningi, uczestnicząc od czasu do czasu w zajęciach grupowych, możesz podchwycić jakieś nowe ćwiczenia.

Rozwijanie mięśni

Lista modnych nazw dla treningów siłowych obejmuje sformułowania takie jak *trening obwodowy*, *trening interwałowy*, *rozwijanie mięśni*, a także *rzeźbienie* bądź *kształtowanie ciała*. Instruktorzy przypuszczalnie zaczęli używać tych terminów, ponieważ stwierdzili, że *trening siłowy* brzmi przerażająco w uszach ludzi, którzy boją się podnoszenia ciężarów. Nie brakuje osób, które twierdzą: „Nienawidzę podnosić ciężarów, ale uwielbiam rzeźbić ciało”. To trochę tak, jak gdyby powiedzieć, że nie znosisz słodkich ziemniaków, ale uwielbiasz bataty. Wszystko sprowadza się do tego, jak coś zostanie przedstawione!

Podczas zajęć grupowych wykorzystywane są hantle i taśmy, a nie maszyny. Tego rodzaju sesje trwają z reguły od 45 do 60 minut i obejmują trening wszystkich ważniejszych grup mięśni. Większość siłowni organizuje również zajęcia, które trwają od 20 do 30 minut, na przykład „Sam brzuch” lub „Wzmacnianie pleców”. Jak łatwo się domyślić, uczestnicy takich treningów skupiają się na konkretnych częściach ciała. Jeżeli bierzesz udział w tego rodzaju zajęciach, zadbaj o to, by nie zaniedbywać innych grup mięśni.



Chociaż z całego serca popieramy koncepcję treningów grupowych, chciałbyśmy wspomnieć o dwóch problemach, które często im towarzyszą — chodzi o wykonywanie za dużej liczby powtórzeń i korzystanie ze zbyt małego obciążenia. To, że ćwiczysz właśnie w grupie, nie oznacza jeszcze, że należy zapominać o podstawowych zasadach treningu siłowego. Wciąż musisz korzystać podczas każdego ćwiczenia z takiego ciężaru, by mięśnie zaangażowane w to ćwiczenie odczuwały zmęczenie podczas piętnastego powtórzenia.

Jak znaleźć wartościowe zajęcia grupowe?

Stosując pewne uogólnienie, można stwierdzić, że na przestrzeni ostatnich lat jakość zajęć grupowych uległa znaczącej poprawie, gdyż większość siłowni wymaga od trenerów certyfikatów, a mało popularne treningi zbiorowe powypadały po prostu z grafików. Jeżeli dany instruktor nie przypadnie Ci do gustu, spróbuj poszukać innego, który prowadzi zajęcia w pasujących Ci godzinach.



Gdy poddajesz ocenie osobę prowadzącą zajęcia, zwracaj uwagę na następujące kwestie:

- ✓ **Certyfikaty:** Certyfikaty z zakresu prowadzenia zajęć grupowych nie są tym samym co dokumenty wystawiane trenerom osobistym. Podczas egzaminów instruktorzy są z reguły traktowani łagodniej niż trenerzy osobiści, jeśli chodzi o ocenę sprawności klienta lub przygotowywanie dla niego indywidualnego programu pracy nad formą. Testy dla osób prowadzących zajęcia grupowe skupiają się na tych umiejętnościach, które będą niezbędne podczas treningów zbiorowych.

- ✓ **Troskę o osoby obecne na zajęciach po raz pierwszy:** Dobry instruktor pyta, czy na sali jest ktoś, kto przyszedł na zajęcia po raz pierwszy; taki fachowiec będzie chciał też wiedzieć, czy ma akurat pod swoją opieką osoby, które zmagają się z jakimiś kontuzjami lub problemami zdrowotnymi. Jeżeli pasujesz do tego opisu, warto przyjść na zajęcia kilka minut wcześniej i przedstawić instruktorowi swoją sytuację. Prowadzący może Ci przydzielić specjalne miejsce, w którym będzie miał na Ciebie oko. W najgorszym przypadku możesz liczyć na dodatkową uwagę.
- ✓ **Klarowność przekazu:** Jeżeli osoba prowadząca zajęcia jest naprawdę dobra w tym, co robi, przedstawi zgromadzonym wszystkie istotne kwestie bez przeładowywania swoich wypowiedzi fachowym słownictwem. Kiedyś spotkałyśmy się z instruktorem, który potrafił wydawać instrukcje w rodzaju: „Wznieście się na swoich paliczkach”, co po przetłumaczeniu na mowę zwykłego człowieka znaczyło po prostu: „Stańcie na czubkach palców”.
- ✓ **Dbłość o bezpieczeństwo:** Nie bój się wyjść z zajęć, podczas których dzieje się coś, co Ci nie odpowiada. Liz opuściła kiedyś salę, w której odbywał się zbiorowy trening „Rzeźbienie sylwetki na stepie”, ponieważ instruktor doprowadził do tego, że uczestnicy zajęć skakali po stepach z hantlami w dłoniach. Tego rodzaju niekontrolowane działania sprawiły, że Liz niemal zderzyła się z osobą, która ćwiczyła obok niej. Nie zastanawiaj się nad tym, czy przypadkiem nie sprawisz instruktorowi przykrości. Twoim priorytetem powinno być dbanie o własne zdrowie.
- ✓ **Umiejętność rozbudzania w ludziach motywacji:** Instruktorzy nie powinni się zachowywać tak, jakby funkcjonowali na autopilocie. Twój trener powinien być jednym z powodów, dla których nie możesz się doczekać kolejnych zajęć; ma też być kimś, kto będzie podsycać Twoje zainteresowanie programem treningowym, który realizujesz. Instruktor powinien zademonstrować prawidłowy sposób wykonywania danego ćwiczenia i rozmaite warianty odpowiednie dla osób znajdujących się na różnych stopniach zaawansowania. To na Tobie spoczywa w takiej sytuacji odpowiedzialność związana z wyborem odpowiedniego poziomu trudności. Jeżeli masz problemy z podjęciem tej decyzji, poproś instruktora o pomoc.
- ✓ **Przekazywane indywidualnie wskazówki dotyczące techniki wykonywania ćwiczeń:** Instruktor nie zdoła przeprowadzić z każdym z dwudziestu uczestników zajęć treningu przypominającego sesję z trenerem osobistym, ale powinien przekazywać każdemu indywidualne sugestie. Trener powinien zwrócić Ci uwagę, jeżeli podczas wykonywania rozpiętek sięgasz rękami zbyt daleko na boki, a w trakcie uginania przedramion szarpiesz całym ciałem. Jeśli masz pytania dotyczące któregoś z ćwiczeń, przejmij inicjatywę i przyjdź na zajęcia kilka minut wcześniej lub porozmawiaj z instruktorem, gdy skończycie już trening. Okaż uprzejmość. Jeżeli Twój instruktor jest w danym dniu zajęty, zapytaj, kiedy moglibyście omówić nurtujące Cię wątpliwości.
- ✓ **Rozgrzewkę, schładzanie i rozciąganie:** Zajęcia, podczas których uczestnicy realizują trening siłowy, powinny zawsze obejmować rozgrzewkę, czyli przynajmniej 6 minut łatwych ćwiczeń aerobowych pozwalających rozruszać mięśnie i stawy. Odpowiednim sposobem kończenia sesji treningowej jest schłodzenie, czyli od 3 do 5 minut wypełnionych niezbyt trudnymi i mniej intensywnymi ćwiczeniami, a także od 5 do 10 minut poświęconych na rozciąganie i pracę nad osiągnięciem rozluźnienia.



Staraj się wyciągać korzyści z rozciągania i relaksacji przeprowadzanych pod okiem instruktora. Skup się na głębokim oddychaniu, a także rozluźnianiu i porządnym rozciąganiu mięśni. Bardzo często zdarza się, że ludzie pomijają tę część treningu. Coraz więcej prac badawczych pokazuje jednak, jak ważna jest umiejętność relaksacji w kontekście poprawy zdrowia i cieszenia się pomyślnością. Czerp z tej części treningu przyjemność i staraj się osiągnąć rozluźnienie zarówno ciała, jak i umysłu.

- ✓ **Kontrolę intensywności wykonywania ćwiczeń:** Instruktor powinien dbać w trakcie zajęć o to, żeby jego podopieczni nie przekraczali podczas pracy nad formą fizyczną granic swoich możliwości (lub nie ułatwiali sobie życia tak bardzo, by przekreślało to sens treningu). O tego rodzaju kontrolowaniu sytuacji świadczą na przykład nieczobowiązujące pytania w rodzaju: „No dobrze, jak sobie radzicie?”.

Poznawanie etykiety związanej z treningiem siłowym

Nawet na siłowni — czyli w miejscu, w którym powszechnie akceptuje się noszenie koszulek bez rękawów, obfite pocenie się oraz umiarkowanie głośne stękanie — istnieją zasady, które należy respektować. To oczywiste, że wśród sprzętu treningowego będzie obowiązywać inna etykieta niż na sali koncertowej czy w muzeum, ale dobre maniery wciąż pozostają niezmiennie ważne. Na kilku następnych stronach opiszemy rytuały i zwyczaje, które są charakterystyczne dla siłowni. Niektóre z nich mogą się początkowo wydawać dziwne, ale gdy zrozumiesz już, jakich zachowań oczekuje od Ciebie otoczenie, poczujesz się na swojej siłowni dużo pewniej.



Jeżeli jesteś świadkiem rażącego naruszenia etykiety, bez wahania poinformuj o tym pracowników siłowni. To nie jest donosicielstwo. Zasady obowiązują wszystkich i nie ma tu znaczenia, czy jesteś królową Wielkiej Brytanii, czy może zaliczasz się do grona jej wiernych poddanych.

Dzielenie się sprzętem

Sprzęt znajdujący się na siłowni jest traktowany jako własność wspólna, nie przesiaduj więc na maszynie, gdy odpoczywasz między seriami. Unikaj zwłaszcza sytuacji, w których zajmujesz w ten sposób sprzęt, a równocześnie przeglądasz jakieś czasopismo, rozmawiasz przez telefon lub ćwiczysz arie operowe (w przeszłości miałyśmy okazję obserwować na własne oczy wszystkie wymienione tu zachowania). Zamiast tego wstań i pozwól *trenować* innym — przecież możecie wykonywać serie naprzemiennie. Ta sama zasada dotyczy korzystania z hantli. Gdy skończysz serię, odłóż sprzęt na podłogę, by w trakcie Twojego odpoczynku ciężarów mógł użyć ktoś inny.

Jedyną sytuacją, w której możesz potraktować sprzęt niczym swoją własność, jest odpoczynek między kolejnymi seriami ćwiczenia wykonywanego ze sztangą z założonym obciążeniem. Przypuśćmy, że wyciskasz na ławce 35 kilogramów, czyli gryf o masie 20 kilogramów z talerzami po 2,5 i 5 kilogramów założonymi na każdym jego końcu. Ktoś inny chce jednak wyciskać 100 kilogramów — a więc potrzebuje założyć na każdy koniec gryfu dwa talerze ważące po 20 kilogramów. Z pewnością bez trudu wyobrazisz

sobie, ile kłopotu będziecie mieć podczas wspólnego treningu; pomiędzy seriami trzeba będzie nieustannie zdejmować i zakładać po osiem talerzy. Nie masz zatem obowiązku zgadzać się na to, by ktoś wykorzystywał podczas treningu tę samą sztangę (choć jeśli widzisz, że ludzie czekają na sprzęt, warto okazać uprzejmość i zrezygnować z pomysłu wykonywania 15 serii).

Etykieta obowiązująca podczas zajęć grupowych

Czy przypominasz sobie noty z zachowania na świadectwach szkolnych? Cóż, nikt nie będzie oceniał tego, jak zachowujesz się podczas treningów grupowych, ale wiedz, że w tym świecie obowiązuje ta sama zasada co w szkole: musisz okazywać koleżankom i kolegom uprzejmość. Oto lista reguł, do których warto się stosować, by zaskarbić sobie sympatię innych uczestników zajęć oraz aprobatę prowadzącego:

- ✓ **Śledź z uwagą działania instruktora.** Zbiorowy trening nie polega na tym, że wynajmujesz na godzinę sprzęt; jeśli pojawiaasz się na sali, masz uczestniczyć w aktywności podejmowanej przez grupę. Nie zamykaj się zatem w swoim świecie i nie skupiaj się na wykonywaniu kolejnej serii uginania przedramion, gdy wszyscy zgromadzeni próbują się wsłuchać w słowa instruktora opisującego wyciskanie. Twoje poczynania mogą dekoncentrować zarówno innych uczestników zajęć, jak i prowadzącego.
- ✓ **Wybierz odpowiedni poziom zajęć.** Jeżeli zaliczasz się do grona początkujących, nie porównuj się na „Gigantyczne mięśnie”, czyli ambitne zajęcia dla zaawansowanych. Twoja obecność na takim treningu byłaby nie w porządku zarówno wobec innych uczestników, jak i prowadzącego, który w teorii powinien stawiać przed wszystkimi ambitne wyzwania, a w praktyce musiałby z tego zrezygnować, żeby skupić się na tłumaczeniu Ci podstawowych kwestii (udział w takich zajęciach mógłby być także dla Ciebie sporym zagrożeniem). Ta zasada działa też w drugą stronę: jeżeli jako osoba zaawansowana udajesz się na trening, który ma na celu pomóc początkującym w pracy nad rzeźbą mięśni, weź pod uwagę to, że przypuszczalnie nie zdołasz się tam porządnie zmęczyć. Musisz też zdawać sobie sprawę z tego, że skarżenie się instruktorowi na to, iż trening był

dla Ciebie zbyt łatwy, nie ma w takiej sytuacji żadnego sensu.

- ✓ **Nie rób bałaganu wśród ciężarów lub ławek.** Czasami spotykamy się z tym, że uczestnicy zajęć przychodzą przed czasem, wyszukują dla siebie ciężary o upatrzonej masie, po czym zajmują ulubione miejsce na sali. Takie zachowanie nie stanowiłoby problemu, gdyby te osoby nie rozrzucały przy okazji wkóło niepotrzebne-ego im sprzętu. Nie rób czegoś takiego i nie stwarzaj zagrożenia dla siebie oraz dla innych.
- ✓ **Szanuj przestrzeń osobistą pozostałych osób biorących udział w zajęciach.** Ustaw swój sprzęt tak, żeby nie przeszkadzał osobom, które ćwiczą obok Ciebie. Jeżeli na zajęciach pojawi się zbyt wielu chętnych, instruktor jest zobowiązany odesłać część z nich lub zmodyfikować plan treningu tak, żeby nikt nie zrobił sobie (lub komuś) krzywdy.
- ✓ **Nie spóźniaj się.** Większość instruktorów nie pozwala ćwiczyć osobom, które pojawiają się po zakończeniu rozgrzewki. Choć to oznacza, że w teorii możesz trochę się spóźnić na tę część zajęć, unikaj takich sytuacji.
- ✓ **Stosuj się do zaleceń instruktora.** Najważniejszym zadaniem, jakie stoi przed osobą prowadzącą trening, jest zapewnienie wszystkim zebranym bezpieczeństwa. Stosuj się do zaleceń instruktora oraz wszelkich wskazówek dotyczących tego, gdzie masz stanąć i jaki strój masz mieć na sobie podczas zajęć.
- ✓ **Przyniesź ze sobą wodę i ręcznik.** Dbaj o to, żeby podczas każdego zajęcia (i wszelkich innych treningów) mieć ze sobą wodę i ręcznik. Utrzymywanie odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu jest naprawdę ważne. Ręcznik przydaje się z kolei do ścierania potu — inni uczestnicy zajęć będą Ci za to wdzięczni!

Zdejmowanie ciężaru ze sztangi

Gdy skończysz już korzystać ze sztangi, zdejmij z niej obciążenie. Nie przyjmuj założenia, że wszyscy inni klienci siłowni są w stanie poradzić sobie z takim samym ciężarem jak Ty. Zdejmowanie obciążenia z gryfu wymaga sporej dozy siły oraz dobrej techniki. Nie zakładaj, że kolejna osoba, która będzie chciała skorzystać z tego sprzętu, zdoła po Tobie posprzątać (i będzie miała na to ochotę).

Nawiasem mówiąc, ta zasada nie dotyczy tylko osób podnoszących duże ciężary. Nawet jeżeli zakładasz na gryf dwa talerze ważące po 5 kilogramów, i tak zdejmij je, gdy skończysz używać sztangi. Jeśli następna osoba korzystająca z tego gryfu będzie chciała używać dwudziestokilogramowych odważników, nie powinna być zmuszona do tego, by zdejmować założone przez Ciebie talerze.



Po wykonaniu ostatniego powtórzenia w serii nie rzucaj hantli na podłogę. Jeżeli potrafisz podnieść taki ciężar, jesteś również w stanie opuścić go na podłogę w bezpieczny i kontrolowany sposób.

Odkładanie ciężarów na swoje miejsce

Gdy już zdejmiesz talerze z gryfu lub skończysz korzystać z pary hantli, odłóż obciążenie na swoje miejsce na stojaku. Hantle są z reguły układane na siłowniach według masy. Jeśli chodzi o stojak z talerzami, te najlżejsze znajdują się najczęściej na górze, a ciężkie są układane niżej. Gdy ludzie układają odważniki w przypadkowy sposób, dochodzi do sytuacji, w której kiedy chcesz skorzystać z pięciokilogramowych talerzy, musisz zdjąć to, co na nich położono: trzy odważniki ważące po 20 kilogramów i dwie sztuki o masie 10 kilogramów (tutaj pojawia się pytanie, czy w ogóle zdołasz się uporać z takim obciążeniem). Może się okazać, że aby dokopać się do potrzebnych Ci talerzy, będziesz potrzebować pomocy któregoś z pracowników siłowni, a to oznacza marnowanie Twojego czasu.



Gdy skończysz korzystać z hantli lub sztang, nigdy nie zostawiaj ich na podłodze. Ktoś może się o nie potknąć. Gdy między seriami odkładasz hantle na podłogę, skrzyżuj je ze sobą lub oprzyj o ścianę, by nigdzie się nie potoczyły.

Wycieranie maszyn

Noś ze sobą ręcznik i wycieraj ławki oraz maszyny, z których korzystasz. Nie ma niczego równie ohydneho jak wzięcie do ręki mokrych i śliskich hantli lub położenie się w kałuży czyjegoś potu. Jeżeli zapomnisz wziąć ze sobą czegoś do wycierania potu, zrób użytek z własnej koszulki lub papierowych ręczników zapewnianych przez siłownię.

Zadbaj też o to, by zetrzeć swój pot z podłogi wokół maszyny lub ławki. Jeśli tego nie zrobisz, ktoś inny może wpaść na sprzęt, wykonując efektowny wślizg godny baseballisty.

Nadążanie za ruchem panującym na siłowni

Nie blokuj ruchu na siłowni. We wcześniejszej części tego rozdziału była już mowa o tym, że nie należy zajmować sprzętu w trakcie odpoczynku między seriami. To jednak nie koniec: nie blokuj przejść między maszynami i nie urządzać zbiorowych dyskusji z dziesięcioosobową grupą znajomych w miejscu, które zostało stworzone z myślą o treningu z wolnymi ciężarami. Takie postępowanie świadczy o tym, że nie liczysz się z innymi, a na dodatek może prowokować niebezpieczne sytuacje. Ogólnie rzecz ujmując, między sprzętem stojącym na siłowniach znajduje się niewiele wolnego miejsca. Jeśli blokujesz przestrzeń, osoba próbująca Cię ominąć może przypadkowo potrącić kogoś, kto trenuje właśnie na maszynie. Ten ktoś może w takiej sytuacji stracić panowanie nad ruchem i upuścić podnoszony ciężar. Na siłowniach zdarzały się już takie historie i miały one poważne następstwa.

Sala ze sprzętem treningowym została stworzona z myślą o pracy nad formą fizyczną. Jeżeli chcesz pogadać z przyjaciółmi, wyjdź do hallu.



Okupowanie kranu z wodą pitną

Nie próbuj złapać tchu, stojąc przy kraniku z wodą, gdy widzisz, że ustawiająca się za Tobą kolejka jest dłuższa niż sznurek chętnych próbujących dostać bilety na mecze World Series. Napij się, po czym pozwól, by inni też zaspokoili pragnienie. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest noszenie ze sobą butelki z wodą. Tak się jednak składa, że wiele osób, które piją z butelek podczas korzystania z rowerów stacjonarnych lub używania maszyny symulującej wchodzenie po schodach, nie robi tego, podejmując trening siłowy. Gdy chcesz napełnić swoją butelkę, pozwól, by najpierw napiła się reszta osób czekających w kolejce. Nie doprowadzaj do sytuacji, w której blokujesz wszystkie inne osoby trenujące na Twojej siłowni, gdyż nalewasz właśnie wodę do swojej czterolitrowej butli.

Noszenie ze sobą torby

Niektóre osoby noszą podczas treningu swoje torby od urzędnika do urzędnika. Być może zdajesz sobie sprawę z tego, że w szatniach znajdują się specjalne pojemniki, zwane też szafkami. To właśnie tam powinna się znaleźć Twoja torba. Na większości siłowni urządzenia są ustawione w mniej więcej metrowych odstępach. Rzucając torbę na podłogę, zajmujesz cenne miejsce; mało tego — stwarzasz również zagrożenie, gdyż ktoś może się potknąć o Twoje rzeczy.

Większość siłowni zabrania wnoszenia toreb na salę treningową, ponieważ mniej uczciwi klienci mogliby wyjść stamtąd z fantastycznymi podarunkami dla bliskich — hantlami, uchwytami do wyciągów i innymi drobnymi przedmiotami. Z siłowni zarządzanej przez Liz zniknęły ostatnio wszystkie zaciski (opis tych akcesoriów znajdziesz w rozdziale czwartym), co stwarzało poważne zagrożenie dla trenujących tam osób, przynajmniej do momentu, w którym na sali nie pojawiły się nowe zaciski.

Traktowanie szatni niczym własnej łazienki

Szatnia może obnażyć prawdziwe oblicze człowieka jeszcze dobitniej niż pomieszczenie treningowe — ta reguła dotyczy zarówno pań, jak i panów. Mężczyznom częściej zdarza się porzucić hantle w pomieszczeniu treningowym, kobiety potrafią z kolei stać godzinami pod jedynym dostępnym prysznicem.

Jeśli chcesz zachować dobre relacje z innymi klientami siłowni, stosuj się do poniższych zasad etykiety obowiązującej w szatni:



- ✓ **Prysznic:** Jeżeli widzisz, że inne osoby też chciałyby się odświeżyć, nie siedź pod natryskiem w nieskończoność. Jedyną rzeczą, którą możesz zostawić pod prysznicem, jest splukany wodą pot. Zadbaj o to, żeby zabrać ze sobą kosmetyki oraz Twoje włosy, które zbiorą się w odpływie. Gdy wychodzisz spod natrysku, stań na ręczniku, żeby nie zostawiać na podłodze kałuży. Te same zasady dotyczą korzystania z basenu, jeśli Twoja siłownia dysponuje takim udogodnieniem.

- ✓ **Przestrzeń z lustrami i suszarkami:** Nie okupuj lustra i suszarki do włosów. Jeżeli podczas rozczesywania fryzury szczotką sporo Twoich włosów wylądzuje na umywalce, zbierz je papierowym ręcznikiem (który wyrzucisz później do kosza) i nie próbuj się ograniczać do zrzucenia ich na podłogę. Gdy się przebierasz i siadasz na ławce, rozłóż na niej wcześniej ręcznik. Ławka nie powinna mieć kontaktu z Twoimi gołymi pośladkami.

- ✓ **Pomieszczenie z szafkami:** Nie zajmuj trzech szafek, nie rozrzucaj też swoich ubrań po całej ławce. Podziel się przestrzenią z innymi. Gdy wychodzisz, zamknij swoją szafkę na klucz.

Nie zostawiaj swoich rzeczy w szafce na noc, jeżeli nie dysponujesz stosownym pozwoleniem pracowników siłowni. Większość tego typu obiektów opróżnia pod koniec dnia zamknięte szafki i nie daje żadnych gwarancji w kwestii zwrotu zostawionych tam przedmiotów.

Jeżeli Twoja siłownia dysponuje zamykanymi szafkami, opuszczając obiekt, zostaw klucz na recepcji. Tego rodzaju szafki są udogodnieniem dla klientów, którzy nie muszą nosić ze sobą własnych klódek. Tak się jednak składa, że klienci siłowni często zabierają klucze ze sobą, przez co szafki stają się bezużyteczne, a siłownia musi ponosić koszty związane z wymianą zamków.

- ✓ **Pralnia i kosze na śmieci:** Nie używaj więcej niż jednego lub dwóch ręczników. Gdy skończysz już korzystać z ręczników i innych akcesoriów, nie rozrzucaj ich po podłodze, ale umieść je w pojemniku na pranie lub w koszu na śmieci.



Rozdział 8

Kilka słów o mięśniach i tym, jak z nich prawidłowo korzystać

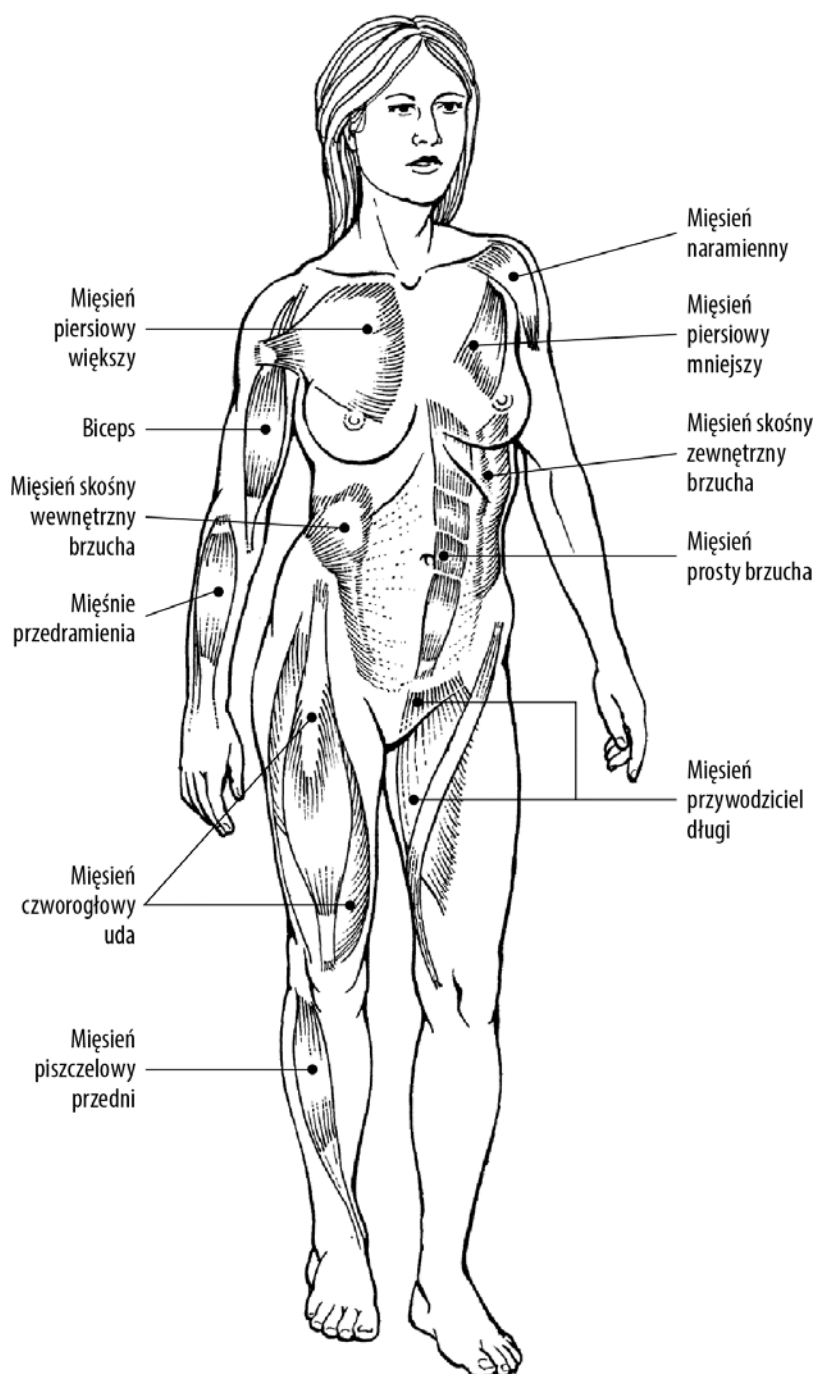
W tym rozdziale:

- ▶ wprowadzenie do ćwiczeń wykorzystywanych podczas treningu siłowego,
- ▶ wyjaśnianie kluczowych pojęć związanych z podnoszeniem ciężarów,
- ▶ włączanie technik oddechowych do pracy nad formą fizyczną,
- ▶ omówienie anatomii ludzkiego ciała.

Ten rozdział ma Ci pomóc w zrozumieniu opisów ćwiczeń i właściwej realizacji zawartych tam wskazówek. To nie oznacza, że wspomniane instrukcje są skomplikowane. Uwierz nam — czytając te opisy, wcale nie będziesz odczuwać wrażenia, że zmagasz się z instrukcją obliczania podatku dochodowego lub kolejną książką z gatunku „zrób to sam”. Na najbliższych stronach mamy po prostu zamiar objaśnić Ci niektóre z podstawowych terminów, które będą się często powtarzać w tej książce. Pomożemy Ci również zrozumieć, na czym polegają różnice między różnymi wariantami poszczególnych ćwiczeń.

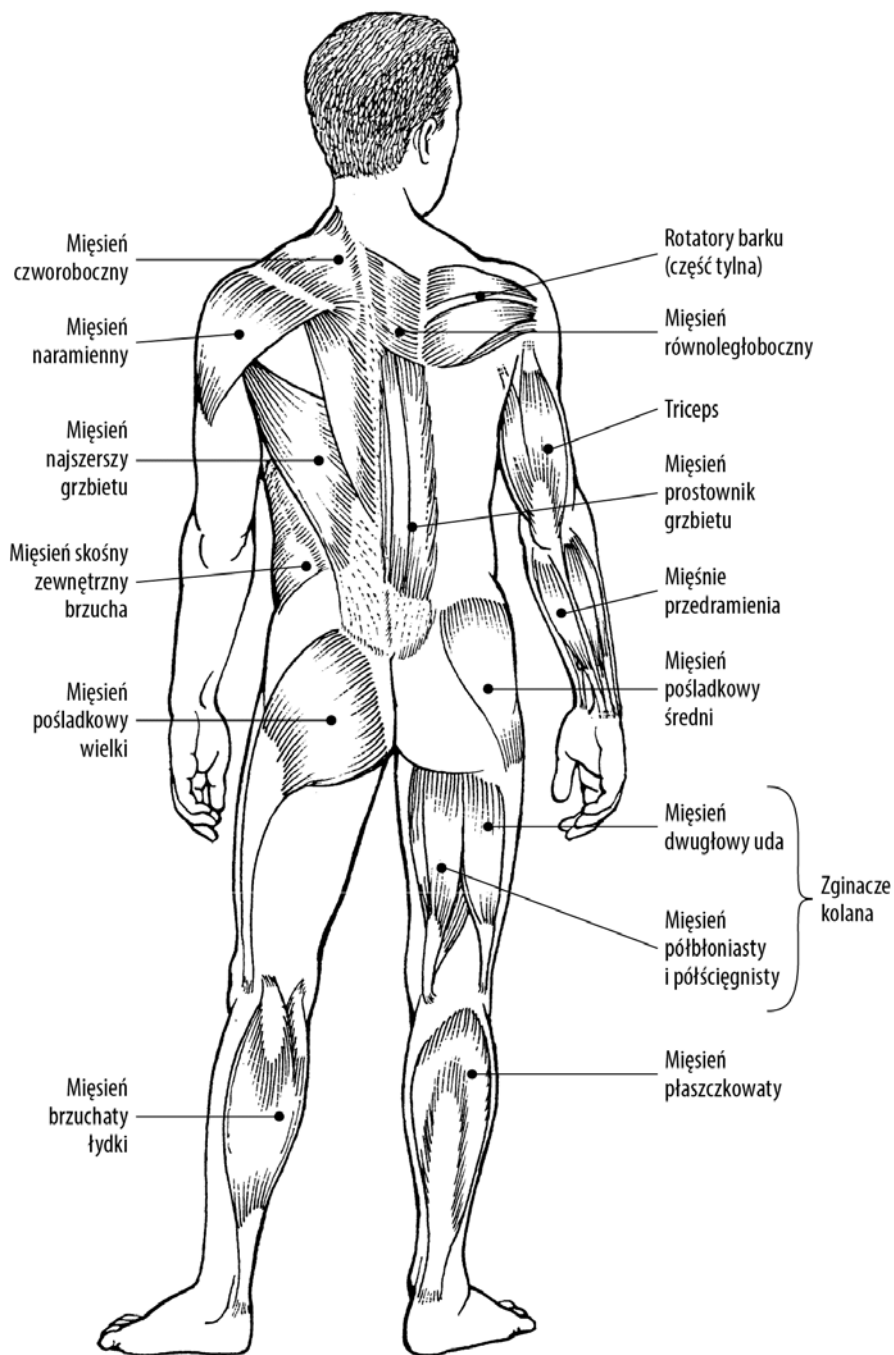
Przyswajanie podstawowych informacji

W przypadku wszystkich grup mięśni opisanych w tej książce (a więc między innymi muskulatury pleców, klatki piersiowej czy barków) zaczynamy od przedstawienia ćwiczeń wykonywanych bez użycia maszyn — w grę wchodzi tu trening realizowany z hantlami, ze sztangami lub bez żadnych akcesoriów. W dalszej kolejności opisywane są ćwiczenia na maszynach. W przypadku każdej grupy mięśni możesz się spodziewać instrukcji dotyczących korzystania z przynajmniej jednej maszyny (wyjątkiem są tu mięśnie brzucha — uzasadnienie przyjętej przez nas koncepcji znajdziesz w rozdziale trzynastym). Rysunki 8.1 i 8.2 przedstawiają najważniejsze grupy mięśni w Twoim ciele.



Rysunek 8.1.
Układ mięśniowy człowieka
— widok od przodu

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA



Rysunek 8.2.
Układ mięśniowy człowieka
— widok od tyłu

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Próba zaprezentowania na kolejnych stronach wszystkich istniejących ćwiczeń zakończyłaby się stworzeniem książki, która byłaby grubsza od wielotomowego słownika. Dlatego postanowiliśmy przedstawić najpopularniejsze, podstawowe ćwiczenia: klasyczne rozwiązania, które nie tylko są bezpieczne i odpowiednie dla początkujących, ale należą też do kanonu treningowego osób z większym doświadczeniem. Nowością w tym wydaniu jest rozdział piętnasty, w którym przedstawiamy ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, czyli muskulaturę, która stabilizuje tułów, pomaga zachować prawidłową postawę i pozwala uniknąć bólów pleców.



Jeżeli masz problemy z kolanami, biodrami, plecami lub kończynami, szukaj w tekście symbolu „Ostrzeżenie!”. Towarzyszy on ćwiczeniom, które być może postanowisz opuścić lub zmodyfikować. W tekście przedstawiamy także sugestie dotyczące tego, jak można zmienić wiele ćwiczeń tak, by dopasować je do swoich problemów zdrowotnych.

Po opisie każdego ćwiczenia pojawia się fragment zatytułowany „Inne rozwiązania” — znajdziesz tam różne warianty takiej czy innej aktywności. Niektóre z nich będą łatwiejsze od podstawowej wersji (być może nie będą wymagać tak rozwiniętej koordynacji czy siły), inne powinny być trudniejsze. Część rozwiązań nie będzie się różnić od podstawowej wersji ćwiczenia, jeśli chodzi o trudność, pozwoli natomiast trenować dany mięsień w nieco inny sposób.

Gdy stwierdzisz, że podczas wykonywania podstawowej wersji ćwiczenia czujesz się komfortowo, poszerz swoje horyzonty, eksperymentując z innymi wariantami. Możesz na przykład odkryć, że opisane w rozdziale jedenastym ćwiczenie z hantlami wygodniej wykonuje Ci się jednak ze sztangą. Niewykluczone, że stwierdzisz, iż każde z tych rozwiązań sprawia Ci sporo frajdy, i będziesz je stosować naprzemiennie. Nie popadaj jednak w nadmierny entuzjazm i nie próbuj sprawdzać podczas jednej sesji wszystkich wersji danego ćwiczenia. Eksperymentuj w trakcie danego treningu z jednym lub dwoma nowymi wariantami, a potem skup się na perfekcyjnym opanowaniu ruchów.

Zapoznavanie się z naszymi ulubionymi sformułowaniami

Każdy ma jakieś ulubione powiedzonka. Rodzice chętnie powtarzają: „Jedz warzywa!” lub „Nie zapomnij włożyć kurtki” (i robią to nawet wtedy, gdy ich pociechy mają już 45 lat). Dentyści lubią mówić: „Proszę korzystać z nitki dentystycznej” i „Warto starannie czyścić trudno dostępne powierzchnie”. Specjaliści od pracy nad formą fizyczną też mają swoje ulubione powiedzonka, chociażby: „Wciągnij brzuch!”. Te sformułowania nie mają wywoływać Twojej irytacji (zostawiamy to rodzicom i denty stom) — naszym celem jest ochrona Twoich mięśni i stawów przed urazami oraz zwiększanie efektywności Twoich treningów.

Poniżej znajdziesz przegląd sformułowań, które będą się regularnie pojawiać od rozdziału dziewiątego aż do dwudziestego czwartego. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że coś podobnego usłyszysz również podczas oglądania filmów instruktażowych, udziału w zajęciach grupowych oraz indywidualnej pracy z trenerem:

- ✓ **„Wciągnij brzuch”**: Dotknij dłonią pępka, następnie naciśnij go delikatnie palcem, po czym odsuń rękę. Dokładnie takie samo wrażenie powinno towarzyszyć wciąganiu mięśni brzucha. Nie próbuj wytworzyć tam próżni ani nie wciągaj żołądka gdzieś między żebra jak ktoś, kto obawia się potężnego ciosu. Po prostu przyciągnij delikatnie muskulaturę brzucha w kierunku kręgosłupa. Napięcie tych mięśni pomoże Ci zachować podczas wykonywania ćwiczeń stabilność tułowia i pozwoli uniknąć garbienia się bądź wyginania pleców w łuk — błędów, które mogą prowadzić do kontuzji mięśni pleców.
- ✓ **„Stań prosto”**: Zadbaj o to, by Twoja głowa znajdowała się w centralnym położeniu między barkami, które nie powinny wędrować do przodu. Innymi słowy, nie garb się. Twoja klatka piersiowa powinna być wyprostowana w taki sposób, by ta pozycja była komfortowa, a nie wymuszona. Nie musisz stać na baczność niczym żołnierz. Unikaj też wyginania pleców w łuk i wypychania żeber do przodu.
- ✓ **„Nie blokuj stawów”**: To sformułowanie dotyczy Twoich łokci i kolan.
Blokowanie stawu oznacza wyprostowanie go aż do punktu, w którym przekroczysz normalne położenie spoczynkowe. Zwykle nie stoisz na przykład z maksymalnie naprężonymi mięśniami czworogłowymi ud (to muskulatura przedniej części ud) i rzepkami ściągniętymi do góry. Ta pozycja to właśnie zablokowane kolano. Takie działanie nie tylko jest niekorzystne dla Twoich kolan, ale powoduje również bóle dolnej części pleców i może prowadzić do poważniejszych kontuzji. Jeden z naszych przyjaciół miał znajomego, który poniósł śmierć z powodu blokowania kolan. Ów mężczyzna śpiewał w chórze i w trakcie koncertu spadł z najwyższego stopnia podestu. Warto też podkreślić, że blokowanie kolan podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej to swego rodzaju oszukiwanie.
 Blokowanie łokci bardzo obciąża stawy łokciowe oraz otaczające je ścięgna i więzadła. Nieustanne blokowanie łokci może doprowadzić do tego, że zaczniesz się zmagać z **łokciem tenisisty** (czyli zapaleniem ścięgien w okolicach łokcia) — ten problem może Cię dopaść nawet wtedy, jeżeli nigdy w życiu nie zdarzyło Ci się wziąć do ręki rakietę tenisową. Blokowanie łokci prowadzi też do zapalenia kaletki maziowej, czyli schorzenia będącego rezultatem uszkodzenia niewielkich pęcherzyków, które znajdują się w stawach i wytwarzają małą ułatwiającą ruchy. Następstwem zapalenia kaletki maziowej jest opuchlizna, ból i tkliwość łokcia. Blokowanie łokci podczas treningu jest poza tym formą oszukiwania, ponieważ w wyniku takiego postępowania obciążenie jest na chwilę przenoszone z mięśni na kości. Gdy blokujesz łokcie, nie jesteś w stanie poddać mięśni porządkiem treningowi.
- ✓ **„Rozluźnij szyję i barki”**: Jeżeli Twoje plecy są zgarbione, a Twoje barki znajdują się w pobliżu uszu, musisz się rozluźnić. Tego rodzaju przykurcz barków może być następstwem podtrzymywania ramieniem telefonu lub siedzenia przez cały dzień przy komputerze i kumulowania się stresu. Jeżeli masz skłonności do tego, żeby się garbić, myśl o ściąganiu w dół łopatek i dbaj o to, by pozostawały one w takim położeniu, gdy wykonujesz ćwiczenia. W utrzymywaniu barków w dole pomoże Ci wzmacnianie mięśni stabilizujących barki, czyli muskulatury górnej części pleców oraz rotatorów zewnętrznych.
- ✓ **„Przyciągnij brodę do klatki piersiowej”**: Opuść podbródek na tyle, żeby między nim a Twoją klatką piersiową zmieściła się zaciśnięta pięść. Takie ustawienie głowy sprawia, że szyja — która jest przecież przedłużeniem kręgosłupa — tworzy



z nim jedną linię. Nie unosi nadmiernie podbródka ani nie opuszczaj go w kierunku mostka tak jak osoba, która się dąsa. Te dwa ustawienia nadwyrężają muskulaturę szyi i mocno obciążają górny odcinek kręgosłupa.

- ✓ **„Nie pozwól, by Twoje kolana były wysunięte poza linię wyznaczoną przez Twoje palce u nóg”:** To wyrażenie bywa często używane (wraz z innymi, podobnymi sformułowaniami), gdy w grę wchodzi opisywanie ćwiczeń na mięśnie pośladkowe i muskulaturę nóg — mogą to być chociażby przysiady czy wykroki (informacje na temat tych ćwiczeń znajdziesz w rozdziale czternastym). Jeżeli Twoje kolana znajdują się kilka czy kilkanaście centymetrów przed linią Twoich palców u nóg, bardzo poważnie obciążasz swoje stawy kolanowe. Kolejnym problemem jest przypuszczalnie to, że zbyt duża część ciężaru spoczywa na Twoich palcach, a na piętach jest go zbyt mało, co oznacza, iż wykonywane ćwiczenie nie wzmocni skutecznie muskulatury Twoich pośladków.



- ✓ **„Nie wyginaj nadgarstków”:** Gdy zbyt mocno zginasz nadgarstki do środka lub na zewnątrz (a więc śródręcze nie tworzy linii prostej z przedramieniem), odcinasz dopływ krwi do nerwów w nadgarstkach. Jeśli będziesz to robić często, dorobisz się przypadłości określanej mianem zespołu cieśni kanału nadgarstka. Sformułowania „utrzymuj nadgarstki w linii prostej z przedramionami” i „trzymaj prosto nadgarstki” mają takie samo znaczenie.

- ✓ **„Zachowaj prawidłową postawę”:** Prawidłowa postawa to bardzo ogólne pojęcie obejmujące wszystkie opisane powyżej kwestie. Sformułowanie „zachowaj prawidłową postawę” jest często używane, gdyż jest to bardzo istotna kwestia, o której ludzie nierzadko zapominają, gdy skupiają się na podnoszeniu i opuszczaniu ciężarów.



Utrzymywanie prawidłowej postawy nie jest dla większości z nas automatycznym zachowaniem, tak więc warto często sobie o tym przypominać. Jeżeli zachowasz prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń, wytrenujesz swoje mięśnie tak, by pracowały poprawnie również w codziennym życiu. W kolejnych rozdziałach symbol „Patrol dobrej postawy” będzie Ci przypominał o tym, by dbać o odpowiednie ułożenie ciała. Rysunek 8.3 przedstawia przykład prawidłowej postawy.

Sztuka oddychania podczas wykonywania ćwiczeń

Przedstawione w tej książce opisy ćwiczeń nie zawierają instrukcji dotyczących oddychania, ponieważ zbyt wiele dodatkowych wskazówek prowadzi do przeciążenia informacją. Nie zmienia to co prawda faktu, że odpowiednie oddychanie jest ważne, ale żeby nie bombardować Cię sugestiami, opiszemy tę kwestię tylko raz. Podziękujesz nam później. Nie zapominaj jednak o tym, żeby oddychać. Obiecujesz, że będziesz o tym pamiętać? W porządku. Oto ogólne zasady:

- ✓ **Bierz głębokie wdechy przez nos, by zapewnić sobie dopływ tlenu podczas łatwiejszych faz ćwiczenia (takich jak opuszczanie ciężaru podczas wyciskania na ławce).** Wdech zapewnia energię umożliwiającą wykonywanie kolejnych powtórzeń.



Rysunek 8.3.
Prawidłowa
postawa ozna-
cza ustawienie
w jednej linii
uszu, barków,
bioder, kolan
i kostek

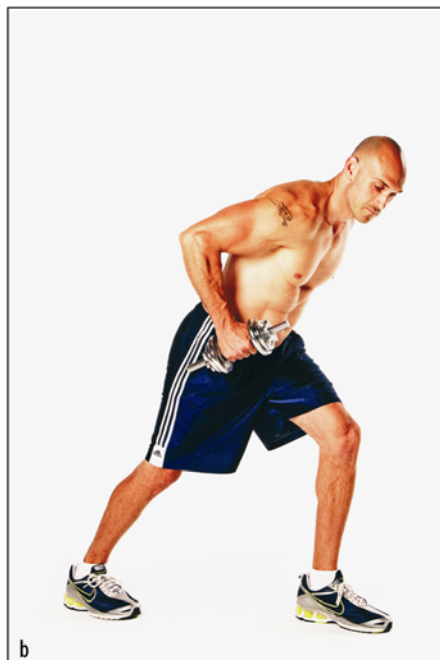
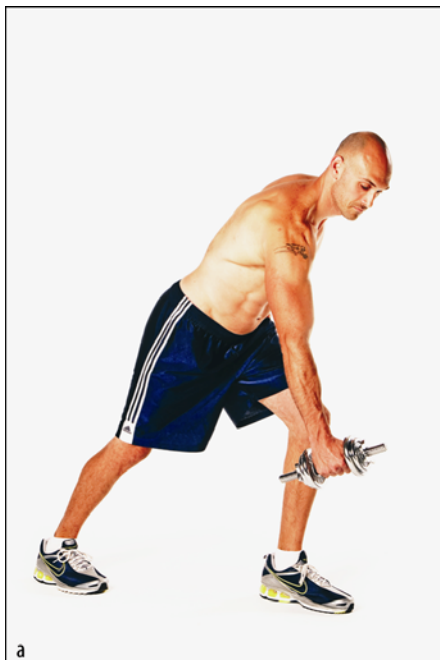
Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

- ✓ **Wykonuj wydech przez usta podczas najtrudniejszej fazy ćwiczenia określanej też mianem fazy wysiłku.** W przypadku wyciskania na ławce fazą wysiłku będzie unoszenie sztangi do góry, tak więc wykonuj wydech, gdy ciężar wędruje w kierunku sufitu. Wydech chroni dolną część Twoich pleców, gdyż zwiększa napięcie mięśni działających niczym gorset i utrzymujących stabilność Twojego kręgosłupa. Wypuszczanie powietrza gwarantuje również to, że nie będziesz wstrzymywać oddechu tak długo, by stracić przytomność.

Zanim frakcja zaawansowanych ciężarowców zacznie do nas wysyłać pełne wzburzenia listy, chcielibyśmy zaznaczyć, że te wskazówki dotyczą **wysiłku submaksymalnego**. Nie rozmawiamy tutaj o wyczynowym podnoszeniu ciężarów. Jeżeli chcesz brać udział w takich zawodach, będziesz korzystać z nieco innych technik oddechowych. Ponieważ w naszym przekonaniu grono czytelników tej książki przygotowujących się do startu w tego typu imprezach sportowych jest bardzo nieliczne, nie będziemy nikogo zanudzać niepotrzebnymi szczegółami.

Część III

Opanowywanie ćwiczeń



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

W tej części...

- ✓ Pracuj nad mięśniami pleców, klatki piersiowej i barków.
- ✓ Zajmij się rzeźbą ramion, brzucha, pośladków i nóg.
- ✓ Wzmocnij mięśnie głębokie tułowia.
- ✓ Naucz się włączać rozciąganie do swojego programu treningowego.

Rozdział 9

Trening mięśni pleców

W tym rozdziale:

- ▶ omówienie ćwiczeń na dolną i górną część pleców,
- ▶ powody przemawiające za wzmocnieniem muskulatury pleców,
- ▶ unikanie błędów treningowych,
- ▶ wykonywanie ćwiczeń na górną i dolną część pleców.

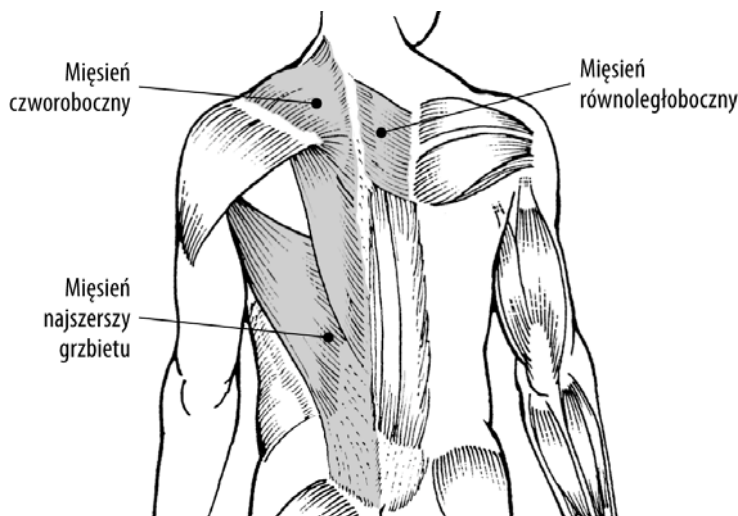
Ból pleców to wysyłany przez Twoje ciało sygnał świadczący o tym, że znajdujące się w tej okolicy mięśnie powinny zostać wzmocnione. Ponad 80 procent dorosłych doświadcza na jakimś etapie swojego życia bólu pleców. Tego rodzaju problemy są w Stanach Zjednoczonych najważniejszym powodem niezdolności do pracy. Biorąc pod uwagę to, jak powszechnym zjawiskiem są bóle pleców, musisz przyjąć proaktywną postawę i wzmocnić tę część ciała, zapobiegając tym samym nieprzyjemnym odczuciom i urazom. Unikając bólu i zachowując dobre zdrowie, zdecydowanie poprawisz jakość swojej egzystencji. Mocne plecy przydadzą Ci się także podczas wielu codziennych aktywności, takich jak rozrywka, zabawa i praca.

W tym rozdziale plecy zostały podzielone na dwie części: górną i dolną. Chociaż te grupy mięśni znajdują się w swoim bezpośrednim sąsiedztwie, każda z nich pełni odmienne funkcje i powinna być trenowana w inny sposób. Wiele ćwiczeń na górną część pleców sprowadza się do podnoszenia sporych obciążeń; trening muskulatury dolnej części pleców wymaga z kolei bardziej subtelnych ruchów wykonywanych z reguły bez wolnych ciężarów i bez użycia maszyn treningowych. Szybko uświadomisz sobie, dlaczego warto wykonywać ćwiczenia należące do obu tych grup i które rozwiązania zapewnią Ci najlepsze wyniki. Z całego serca polecamy Ci wypróbowanie ćwiczeń opisanych w tym rozdziale — potraktuj je jako środek zapobiegający problemom zdrowotnym i rozwiązanie pozwalające Twojemu ciału wrócić do naturalnego stanu, w którym nie dokucza Ci ból.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni górnej części pleców

Przysuń sobie krzesło i usiądź — porozmawiamy teraz o mięśniach górnej części Twoich pleców. Przed momentem były one w użyciu. Nie, wcale sobie z Ciebie nie żartujemy. Tak naprawdę korzystasz z nich za każdym razem, gdy przyciągasz coś do siebie, niezależnie od tego, czy jest to jakiś mebel, uparty golden retriever wyprowadzany na smyczy, czy może gigantyczny stos żetonów wygranych w pokera w czwartkowy wieczór.

Na muskulaturę górnej części Twoich pleców składa się kilka różnych mięśni (patrz: rysunek 9.1):



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Rysunek 9.1.
Mięśnie górnej
części pleców

- ✓ **Mięśnie najszerze grzbietu:** Największe mięśnie Twoich pleców biegną po każdej stronie Twojego ciała od punktu tuż za pachą aż do środka dolnej części pleców. Wyczynowi pływacy — zwłaszcza ci, którzy pływają stylem motylkowym — mają dobrze rozwinięte mięśnie najszerze grzbietu. To właśnie one sprawiają, że klatki piersiowe tych zawodników mają kształt litery V. Najważniejszą funkcją mięśni najszerzych grzbietu jest przyciąganie do tułowia ramion (oraz wszystkiego, co trzymasz w rękach).
- ✓ **Mięśnie czworoboczne:** Nad mięśniami najszerzymi grzbietu znajdują się dwa mięśnie czworoboczne. Razem tworzą one kształt przypominający duży latawiec, który zaczyna się w górnej części Twojej szyi, rozszerza się aż do Twoich barków, a następnie zwęża się, zmierzając do punktu w centralnej części Twoich pleców. Dzięki mięśniom czworobocznym możesz wzruszyć ramionami (to dokładnie ten ruch, który wykonujesz, gdy Twoja druga połówka pyta Cię, jakim cudem udało Ci się zapomnieć o konieczności opłacenia rachunku za telefon). Co ważniejsze, dolne partie mięśni czworobocznych stabilizują Twoje barki i pomagają unikać kontuzji tych stawów, z kolei górne fragmenty owych mięśni umożliwiają Ci odchylenie głowy do tyłu lub na boki, a także obejrzenie się na siebie.
- ✓ **Mięśnie równoległoboczne:** Te mięśnie zajmują przestrzeń między Twoim kręgosłupem a łopatkami. Razem z mięśniami czworobocznymi umożliwiają one ściąganie do siebie łopatek. Większość osób pracujących wiele godzin przed komputerem lub w pozycji siedzącej ma nadmiernie rozciągnięte i słabe mięśnie równoległoboczne.

Wzmacnianie muskulatury górnej części pleców to proces, który może Ci przynieść wiele pożytku.

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Mocniejsza muskulatura górnej części pleców ułatwi Ci zaciągnięcie Twoich dzieci do gabinetu dentysty lub taszczenie walizek po ciągnących się w nieskończoność terminalach lotniska. Przestaniesz się także garbić i pozbędziesz się napięcia w okolicach szyi i barków.
- ✓ **Zapobieganie urazom:** Mocniejsze mięśnie górnej części pleców odgrywają istotną rolę w profilaktyce kontuzji barków. Twoje mięśnie najszerze grzbietu wykonują większość pracy podczas wszelkich ruchów związanych z przyciąganiem rzeczy do tułowia i pozwalają ograniczyć obciążenie spoczywające na barkach. Dobrze wytrenowane mięśnie górnej części pleców mogą Ci na przykład pomóc uniknąć urazu, gdy będziesz rozkładać sofę dla gościa nocującego w Twoim lokum.
- ✓ **Pewność siebie i lepsze samopoczucie:** Trening górnej części pleców sprawia, że stają się one szersze, co z kolei wyszczupla optycznie dolną część tułowia. Takie ćwiczenia będą miały również pozytywny wpływ na Twoją postawę — dzięki nim staniesz prosto, zaprezentujesz swój pełny wzrost, wypchniesz do przodu klatkę piersiową i przestaniesz się garbić.

Trening mięśni górnej części pleców

Ćwiczenia na górną część pleców dzielą się zasadniczo na trzy kategorie:

- ✓ **Ściąganie drążka wyciągu górnego i podciąganie na drążku:** W przypadku ściągania drążka wyciągu górnego łapiesz uchwyt przymocowany do linki wyciągu górnego, po czym przyciągasz go do siebie. Wykonując podciąganie, chwytasz drążek znajdujący się nad Tobą i podciągasz się do góry. Jeżeli ćwiczysz w domu, zrób użytek z taśmy do ćwiczeń, która może naśladować wyciąg górny, i wykonuj ściąganie taśmy (zostało ono opisane w rozdziale dwudziestym trzecim). Ściąganie drążka wyciągu górnego i podciąganie na drążku należą do tej samej kategorii ćwiczeń, ponieważ zmuszają mięśnie do pracy w taki sam sposób. Obydwa te ćwiczenia angażują Twoje mięśnie najszerze grzbietu, mięśnie czworoboczne oraz równoległoboczne, aczkolwiek zmuszają też do pracy bicepsy i muskulaturę barków oraz klatki piersiowej.

Jeżeli zależy Ci na wypracowaniu szerszych pleców i poprawie własnej postawy, poświęć sporo uwagi ściąganiu drążka wyciągu górnego i podciąganiu na drążku. Jeśli chcesz, możesz też wykonywać opisane w rozdziale dwudziestym trzecim ściąganie taśmy.

- ✓ **Wiosłowanie:** Niewykluczone, że nasze słowa będą dla Ciebie szokiem, ale ćwiczenia określane mianem wiosłowania przypominają pod względem specyfiki ruchu... wiosłowanie w łodzi. Możesz realizować taki trening ze sztangą lub z hantlami; możesz także korzystać z rozmaitych maszyn, drążka przyczepionego do linki wyciągu dolnego, a nawet taśm. Wiosłowanie angażuje te same mięśnie co ściąganie drążka wyciągu górnego i podciąganie — wyjątkiem są mięśnie klatki piersiowej, które nie są zmuszane do pracy. Wspomniane tu ćwiczenia są szczególnie przydatne, jeżeli zależy Ci na tym, by prosto siedzieć: żeby prawidłowo wykonać wiosłowanie na maszynie, musisz się wyprostować na jej siedzisku.



- ✓ **Przenoszenie ciężaru za głowę:** Gdy wykonujesz takie ćwiczenie, Twoje ramiona przemieszczają się w górę i w dół po łuku — przypomina to ruch wykonywany podczas rąbania drewna. Przenoszenie ciężaru za głowę angażuje przede wszystkim mięśnie najszerze grzbietu, ale swój wkład w ruch ma też muskulatura klatki piersiowej, barków i brzucha. Podobnie jak inne formy treningu górnej części pleców, przenoszenie ciężaru za głowę będzie miało pozytywny wpływ na Twoją postawę. Opisywane tu ćwiczenie stanowi idealne przejście od treningu pleców do pracy nad muskulaturą klatki piersiowej. Możemy to też ująć nieco inaczej: wykonuj przenoszenie ciężaru za głowę jako ostatnie ćwiczenie na mięśnie pleców i wstęp do treningu klatki piersiowej, gdyż w ten sposób zdołasz ją porządnie rozgrzać.

W dalszej części tego rozdziału znajdziesz opisy rozmaitych ćwiczeń należących do każdej z wymienionych powyżej kategorii. Aby trenować w optymalny sposób górną część pleców, wykonuj przynajmniej po jednym ćwiczeniu z każdej z tych grup; wiedz jednak, że nie ma potrzeby, by łączyć je wszystkie w czasie jednego treningu.



Niezależnie od tego, czy ściągasz właśnie drążek wyciągu górnego, czy może zajmujesz się podciąganiem, wiosłowaniem lub przenoszeniem ciężaru za głowę, pamiętaj o tym, że te ćwiczenia wzmacniają przede wszystkim muskulaturę Twoich pleców, a nie ramion. Wyobraź sobie, że ręce są jedynie łącznikiem między drążkiem a mięśniami pleców, które powinny wykonać większość pracy. Wyobrażaj sobie, że każdy ruch jest inicjowany z zewnętrznych krawędzi Twoich pleców. Ta wskazówka może być początkowo trudna do zrealizowania, ale gdy zyskasz trochę siły i praktyki, poprawi się także Twoja świadomość własnego ciała, dzięki czemu będziesz dokładnie wiedzieć, jakie odczucia powinny towarzyszyć wykonywaniu każdego ćwiczenia.

Większość opisanych w tym rozdziale ćwiczeń na górną część pleców wymaga użycia maszyn treningowych lub wyciągów. Jeżeli pracujesz nad formą fizyczną w domu i nie dysponujesz atlasem (czyli przedstawioną w rozdziale czwartym domową wersją sprzętu stosowanego na siłowniach), korzystaj z taśmy tak, by imitowała ona działanie wyciągu. W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz przykładowe ćwiczenia na mięśnie pleców wykonywane właśnie z taśmą.

Unikanie błędów podczas treningu górnej części pleców

Pracy nad muskulaturą górnej części pleców towarzyszy mnóstwo heroicznych wysiłków. Podczas ściągnięcia drążka wyciągu górnego i wiosłowania ludzie często przesadzają z obciążeniem, przez co zaczynają używać całego ciężaru ciała, by poradzić sobie z górą żelaza. Tego rodzaju zachowania nie wzmocnią Twoich mięśni pleców, mogą za to doprowadzić do urazów.

Aby trening górnej części pleców nie zakończył się kontuzją, stosuj się do następujących wskazówek:

- ✓ **Nie kołysz się do przodu i do tyłu, nie próbuj się też wiercić.** Często zdarza się, że osoby próbujące przyciągnąć do siebie ciężar zaczynają wykonywać rozmaite skręty, by nabrać rozpędu. To ostatnia rzecz, jaką należy robić — polegaj



na sile mięśni, a nie na tego rodzaju sztuczkach. Jeżeli zauważysz, że gdy chcesz podnieść i opuścić ciężar, zaczynasz pracować całym ciałem, zmniejsz nieco obciążenie.

- ✓ **Nie wychylaj się zbyt mocno do tyłu.** Niewykluczone, że odchylając się zdecydowanie do tyłu, zdołasz podnieść dużo większy ciężar, ale będzie to świadczyło wyłącznie o tym, iż używasz skuteczniejszej dźwigni i oszukujesz za pomocą swojej masy ciała, a nie o tym, że poddajesz mięśnie pleców skuteczniejszemu treningowi. Bardziej wyprostowana pozycja oznacza, że muskulatura Twoich pleców znajduje się we właściwym położeniu, by wykonywać jak najwięcej pracy. Za każdym razem, gdy przyciągasz coś do siebie, ściągnij barki oraz łopatki w dół i staraj się prosto siedzieć. W przypadku ściągnięcia drążka wyciągu górnego możesz się nieco wychylić do tyłu, ale podczas wiosłowania musisz siedzieć tak jak wtedy, gdy stewardesa w samolocie prosi o ustawienie oparcia foteli w pozycji pionowej, zapięcie pasów i złożenie stolików.

- ✓ **Nie ściągaj drążka wyciągu górnego za głowę.** Istnieje nieskończenie wiele wariantów ćwiczenia polegającego na ściągnięciu drążka wyciągu górnego, a jednym z rozwiązań spotykających się z negatywnymi opiniami wielu ekspertów jest wykonywanie tego ruchu za głowę. Krytycy twierdzą, że to ćwiczenie wymusza tak poważne wykręcenie rąk do tyłu, że kości ramion wbijają się w stawy barkowe, co może nadmierne rozciągać więzadła i przeciążać delikatne stożki rotatorów opisane w rozdziale jedenastym. Jeżeli nie uprawiasz wspinaczki, nie jesteś miłośnikiem kajakarstwa lub nie należysz do grona pływaków uwielbiających styl motylkowy, ściągnięcie drążka wyciągu górnego przed sobą w zupełności Ci wystarczy.



Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na górną część pleców

Na kolejnych stronach przedstawione zostaną ćwiczenia, podczas których będziesz korzystać z hantli i maszyn treningowych. Zaczniemy od treningu z hantlami, później zajmiemy się sztangami, a na koniec przyjdzie czas na maszyny. Oto przegląd opisanych w tym rozdziale ćwiczeń na górną część pleców:

- ✓ wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia,
- ✓ przenoszenie hantla w leżeniu,
- ✓ unoszenie barków z hantlami,
- ✓ wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej,
- ✓ ściągnięcie drążka wyciągu górnego,
- ✓ ściągnięcie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej,
- ✓ podciąganie ze wspomaganiem.

Wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia

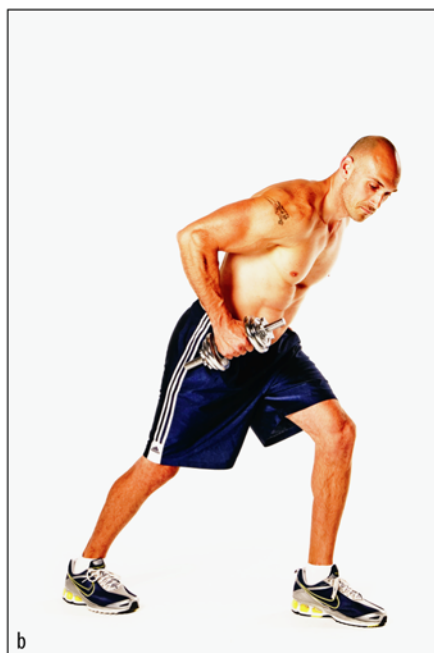
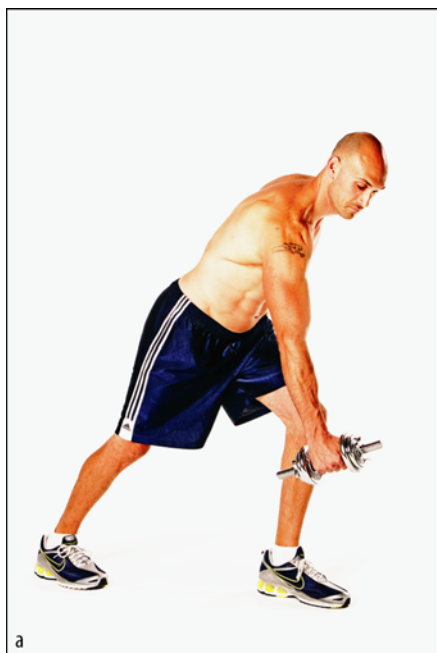
To ćwiczenie zmusza do wysiłku mięśnie Twoich pleców, ale stanowi też trening dla Twoich bicepsów i barków.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców, podchodź do tego ćwiczenia z dużą ostrożnością.



Przyjmowanie pozycji

Stań w wykroku z lewą stopą wysuniętą do przodu i zadbaj o to, by Twoje kolano nie przekraczało linii wyznaczonej przez palce u nóg. Złap prawą ręką hantel, kierując wnętrze dłoni w stronę ciała. Pozwól, by Twoja prawa ręka zwisała swobodnie poniżej barku. Przyciągnij podbródek w stronę klatki piersiowej tak, żeby Twoja szyja tworzyła linię prostą z resztą kręgosłupa (patrz: rysunek 9.2a).



Rysunek 9.2.
Wiosłowanie
jednorącz han-
tlem w opadzie
tułowia

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Ściągnij do tyłu i do góry prawe ramię, utrzymując barki na jednakowym poziomie. Unoś ramię do momentu, w którym Twoja ręka otreze się o Twoje ciało na wysokości pasa, a następnie opuść powoli ciężar.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Choć podczas wiosłowania wykonujesz ramieniem ruch w górę i w dół, pamiętaj, że jest to ćwiczenie na muskulaturę pleców. Skupiaj się na tym, żeby ściągać ciężar, korzystając z mięśni pleców (znajdujących się tuż za Twoim barkiem i pod nim), zamiast po prostu poruszać ręką do góry i w dół.
- ✓ Podczas wykonywania ruchu utrzymuj napięte mięśnie brzucha.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje plecy będą się zapadać w kierunku podłogi lub zaczniesz się garbić.
- ✓ NIE szarp ciężarem do góry.

Inne rozwiązania

Wiosłowanie z rotacją: Podczas unoszenia hantla obracaj rękę tak, by w końcowej fazie ruchu wewnątrz Twojej dłoni skierowane było do tyłu. Taka modyfikacja sprawia, że ćwiczeniu towarzyszą inne odczucia, a trening jest większym wyzwaniem dla bicepsów.

Wiosłowanie sztangą: Umieść sztangę na podłodze i stań w odległości mniej więcej 30 centymetrów od gryfu. Ugnij kolana, schyl się i złap sztangę nachwytem tak, żeby rozstaw dłoni był nieco większy niż szerokość Twoich barków. Wciągnij brzuch i nie wyginaj pleców w łuk. Utrzymaj załamanie ciała w biodrach, tak aby Twój tułów tworzył z podłogą kąt 45 stopni, po czym przyciągnij sztangę w kierunku dolnej części klatki piersiowej, a następnie opuść powoli ciężar. Możesz również wykonywać to ćwiczenie, łapiąc sztangę podchwytem lub zmniejszając rozstaw dłoni.

Przenoszenie hantla w leżeniu

To ćwiczenie zmusza do wysiłku przede wszystkim mięśnie pleców, ale w wykonywanie ruchu zaangażowana jest też muskulatura klatki piersiowej, barków i brzucha oraz tricepsy.



Jeżeli masz jakieś problemy z barkami lub dolną częścią pleców, dobrym pomysłem może być pominięcie tego ćwiczenia, ponieważ wymaga ono jednoczesnego unoszenia ramion oraz stabilizowania kręgosłupa.

Przyjmowanie pozycji

Trzymając oburącz hantel, połóż się na ławce. Oprzyj stopy płasko na podłodze i unieś ręce pionowo nad barkami. Zwróć dłonie wnętrzami do góry tak, żeby spoczywał w nich jeden koniec hantla, a drugi zwiślał nad Twoją twarzą (patrz: rysunek 9.3a). Napnij mięśnie brzucha, a równocześnie zadбай o to, żeby Twoje plecy były rozluźnione i zachowywały naturalne krzywizny.

Ćwiczenie

Utrzymując nieznaczne ugięcie rąk w łokciach, opuszczaj ciężar za głowę, dopóki dolny koniec hantla nie znajdzie się dokładnie za Twoją czaszką (patrz: rysunek 9.3b). Ponownie unieś obciążenie, zachowując w trakcie tego ruchu delikatnie ugięte łokcie.



Rysunek 9.3.
Przenoszenie
hantla
w leżeniu

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Zadbaj o to, by pewnie złapać hantel.
- ✓ Skup się na tym, by inicjować ruch z okolic łopatek, zamiast ograniczać się do uginania i prostowania ramion.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, co oznaczałoby oderwanie ich od ławki — takiego zachowania należy unikać zwłaszcza podczas opuszczania ciężaru.
- ✓ NIE opuszczaj obciążenia zbyt daleko za siebie.

Inne rozwiązania

Przenoszenie sztangi w leżeniu: Wykonaj to samo ćwiczenie ze sztangą, trzymając gryf w jego centralnym punkcie i utrzymując dłonie zwrócone wewnątrz do góry.

Następnym wariantem może być trzymanie pary hantli w dłoniach zwróconych do siebie wnętrzami.

Maszyna odwzorowująca przenoszenie hantla: Na wielu siłowniach stoją maszyny, które naśladują ruch przenoszenia hantla, choć trenujesz wtedy w pozycji siedzącej.

Unoszenie barków z hantlami

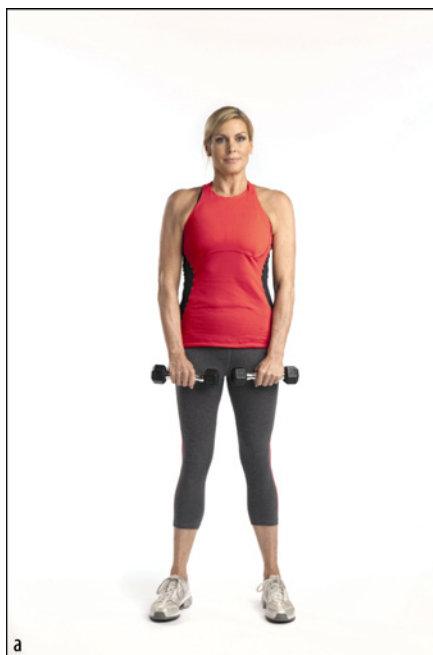
To ćwiczenie sprowadza się do wykonywania niewielkiego ruchu, który przynosi ogromne korzyści: wzmacnia barki oraz mięśnie czworoboczne stanowiące element muskulatury górnej części pleców.

Jeżeli miewasz problemy z szyją, zachowaj ostrożność podczas wykonywania tego ćwiczenia.

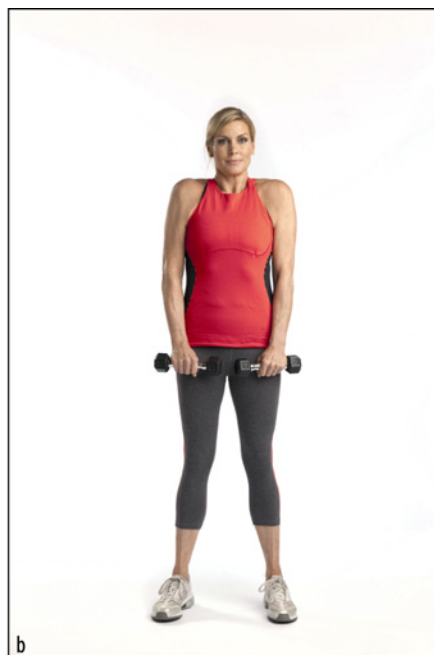


Przyjmowanie pozycji

Stań prosto z hantlami w dłoniach i wyprostowanymi rękami opuszczonymi w dół. Dłonie powinny się znajdować na wysokości ud i mają być zwrócone wnętrzami w kierunku nóg (rysunek 9.4). Wciągnij brzuch, przyciągnij podbródek do klatki piersiowej i zadbaj o to, żeby rozluźnić kolana.



a



b

Rysunek 9.4.
Unoszenie barków z hantlami

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Unieś barki prosto do góry w kierunku uszu tak samo, jak robisz to wtedy, gdy nie znasz odpowiedzi na pytanie z geografii wycenione w *Milionerach* na 2000 złotych (patrz: rysunek 9.4b). Powoli opuść barki do pozycji wyjściowej.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pilnuj tego, żeby Twoja szyja i barki były rozluźnione.
- ✓ NIE zataczaj barkami kółek. To często spotykany błąd, który nadmiernie obciąża stawy ramienne.
- ✓ NIE poruszaj żadnymi innymi częściami ciała oprócz barków.

Inne rozwiązania

Unoszenie barków ze sztangą: Chwyć sztangę tak, żeby rozstaw dłoni na gryfie odpowiadał szerokości Twoich barków. Przytrzymaj obciążenie na wysokości ud — wnętrza Twoich dłoni powinny być skierowane w stronę nóg. Wykonaj dokładnie taki sam ruch jak w przypadku podstawowej wersji ćwiczenia.

Krążenie barków (trudniejsze): Unieś barki do góry tak jak podczas wykonywania podstawowej wersji ćwiczenia, a następnie ściągnij łopatki, pociągając barki do tyłu, i opuść je w dół. Takie działanie zmusi też do pracy mięśnie czworoboczne i równoległoboczne grzbietu.

Wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej

Opisane tu ćwiczenie pozwala trenować muskulaturę pleców, choć udział w wykonywaniu ruchu mają też mięśnie barków oraz bicepsy.

Jeżeli w przeszłości zdarzały Ci się jakieś urazy dolnej części pleców lub barków, wykonując to ćwiczenie, zachowaj szczególną ostrożność.

Przyjmowanie pozycji

Zajmij miejsce na siedzisku maszyny, zwracając się twarzą do stosu. Twoja klatka piersiowa powinna dotykać oparcia.

Dopasuj siedzenie tak, by Twoje ramiona znajdowały się na wysokości rączek maszyny, a sięganie do owych uchwytów zmuszało Cię do całkowitego wyprostowania kończyn górnych. Ustawienie w ten sposób maszyny jest ważną kwestią, a jednak ludzie często o tym zapominają. Jeżeli łapiąc uchwyty maszyny, nie jesteś w stanie w pełni wyprostować ramion, podczas treningu będziesz wykorzystywać przede wszystkim muskulaturę rąk, a nie pleców.

Złap uchwyty obiema rękami, ściągnij barki w dół i usiądź prosto (patrz: rysunek 9.5a).



Rysunek 9.5.
Wiosłowanie
na maszynie
w pozycji
siedzącej



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Przyciągaj do siebie uchwyty maszyny aż do momentu, w którym Twoje dłonie znajdują się obok Twojej klatki piersiowej (patrz: rysunek 9.5b). Gdy zginasz ręce, Twoje łokcie powinny się przemieszczać do tyłu, a nie na boki. Podczas wykonywania tego ruchu ściągaj łopatki. Powoli wyprostuj ręce — gdy uchwyty urządzenia będą wracać do pozycji wyjściowej, zwróć uwagę na wrażenie rozciągania się mięśni znajdujących się w okolicach łopatek.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Przyciągając dźwignie maszyny, staraj się jeszcze bardziej prostować kręgosłup.
- ✓ NIE odchylaj się do tyłu tak bardzo, by w miarę uginania się rąk Twoja klatka piersiowa odrywała się od oparcia.
- ✓ NIE garb się ani nie pochylaj się do przodu, gdy ręczki maszyny wracają do pozycji wyjściowej.
- ✓ NIE wysuwaj do przodu głowy, kiedy przyciągasz uchwyty maszyny.

Inne rozwiązania

Inne maszyny: Chociaż każdy producent oferuje swoją wersję urządzenia do wiosłowania, podstawowe zasady pozostają niezmiennie. W zależności od firmy ręczki mogą być ustawione poziomo, pionowo lub ukośnie; niektóre urządzenia oferują wszystkie trzy

wymienione tu uchwyt. Eksperymentuj z poszczególnymi wariantami, dzięki czemu wykonywaniu ćwiczenia będą towarzyszyć różne odczucia.

Zaawansowane wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej (trudniejsze):

Wykonaj to ćwiczenie bez dotykania oparcia klatką piersiową. Próba utrzymania wyprostowanego tułowia bez dodatkowego podparcia zmusi mięśnie do bardziej intensywnego wysiłku.

Ściąganie drążka wyciągu górnego

Przedstawione poniżej ćwiczenie pozwala trenować przede wszystkim muskulaturę pleców, chociaż zmusza też do wysiłku mięśnie barków i bicepsy. Spróbuj zmieniać uchwyt, co zapewni Ci całą paletę różnych wrażeń.

Osoby, które mają problemy z barkami lub dolną częścią kręgosłupa, powinny zachować ostrożność podczas ściągania drążka wyciągu górnego.

Przyjmowanie pozycji

Zanim zaczniesz, zajmij miejsce na siedzisku i dopasuj wałek tak, żeby Twoje nogi były pod nim pewnie zaklinowane (masz mieć ugięte kolana i stopy oparte płasko o podłogę). Wstań i złap nachwytem drążek — Twoje dłonie powinny być ułożone o jakieś 15 centymetrów szerzej od rozstawu Twoich barków. Nadal trzymając drążek, usiądź i zaklinuj dolne części ud (tuż nad kolanami) pod wałkiem. Wyciągnij ręce do góry, wypchnij do przodu klatkę piersiową i robiąc użytek ze stawów biodrowych, odchyl się o jakieś 3 do 5 centymetrów do tyłu (patrz: rysunek 9.6a).



Rysunek 9.6.
Ściąganie drążka wyciągu górnego

Fotografie autorstwa Nicka Home'a

Ćwiczenie

Jednym płynnym ruchem ściągnij drążek do górnej części klatki piersiowej (patrz: rysunek 9.6b). Utrzymaj przez moment tę pozycję, a następnie pozwól, by drążek powoli powędrował do góry.



Gdy skończysz wykonywać serię, wstań, by obciążenie wróciło na swoje miejsce. Nie puszczaj drążka, gdy jeszcze siedzisz: gwałtowne zwolnienie linki sprawi, że stos spadnie z hukiem w dół.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ NIE kołysz tułowiem do przodu i do tyłu, gdy podejmujesz wysiłek związany ze ściągnięciem ciężaru.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której podczas ściągnięcia ciężaru będziesz się odchyłać do tyłu o więcej niż 5 centymetrów. Zachowuj pozycję przyjętą na samym początku ruchu.
- ✓ NIE wykonuj ruchów tak szybko, by przekładało się to na gwałtowne obciążanie łokci lub barków.
- ✓ NIE wyginaj nadgarstków.

Inne rozwiązania

Zmiana uchwytu: Jeżeli chcesz tchnąć w to ćwiczenie nieco świeżości, poeksperymentuj z rozstawem i ułożeniem dłoni na uchwycie. Możesz na przykład użyć trójkątnego uchwytu, by wykonywać **ściągnięcie trójkąta wyciągu górnego**. Kolejnym rozwiązaniem będzie trzymanie drążka podchwytym w jego środkowej części — takie ćwiczenie nosi nazwę **ściągnięcia drążka wyciągu górnego podchwytym** i przypomina podciąganie na drążku. Unikaj ściągnięcia drążka za głowę (uzasadnienie tej sugestii znajdziesz we wcześniejszej części tego rozdziału, we fragmencie opatrzonym nagłówkiem „Unikanie błędów podczas treningu górnej części pleców”). Eksperymentuj z innymi uchwytami o różnej długości i zakrzywieniu, na przykład z krótkim, prostym drążkiem lub sznurem.

Ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej

To ćwiczenie wzmocni Twoje plecy, a także Twoje bicepsy i mięśnie barków.

Jeżeli zdarzały Ci się w przeszłości problemy z dolną częścią pleców lub barkami, zachowaj ostrożność podczas wykonywania tego ćwiczenia.



Przyjmowanie pozycji

Zajmij miejsce na siedzisku maszyny twarzą do stosu. Twoje nogi powinny być lekko ugięte i rozstawione na szerokość bioder, a stopy mają spoczywać stabilnie na stworzonej w tym celu płytce. Złap za uchwyt i wyprostuj ręce przed klatką piersiową (patrz: rysunek 9.7a). Usiądź tak prosto, jak potrafisz, ściągnij barki w dół, wciągnij brzuch i wypnij klatkę piersiową.



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Rysunek 9.7.
Ściąganie
uchwyty wyciągu
dolnego
w pozycji
siedzącej

Ćwiczenie

Siedząc prosto, przyciągnij uchwyt wyciągu do dolnej części klatki piersiowej, ściągając podczas tego ruchu łopatki (patrz: rysunek 9.7b). Twoje łokcie powinny się przemieszczać prosto do tyłu, a ręce mają się delikatnie ocierać o tułów. Po zakończeniu ruchu wróć do pozycji wyjściowej, prostując powoli ręce bez wyciągania się do przodu.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Zadbaj o to, żeby było to ćwiczenie na mięśnie pleców, a nie tylko na muskulaturę rąk. Skupiaj się na tym, by inicjować ruch z okolic łopatek.
- ✓ NIE garb się ani nie wyginaj pleców w łuk.
- ✓ NIE ułatwaj sobie podciągania i opuszczania ciężaru poprzez kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu.



Inne rozwiązanie

Wariant rozszerzony: Podstawowa wersja tego ćwiczenia pozwala skutecznie trenować mięśnie górnej części pleców. Jeżeli jednak wyciągając ręce przed siebie, załamaniesz sylwetkę w biodrach i wychyliš się o kilka centymetrów do przodu, a ściągając drążek, cofniesz tułów o kilka centymetrów, wzmocnisz przy okazji mięśnie dolnej części pleców. Niektórzy puryści gardzą tym ćwiczeniem, ponieważ nie izoluje ono muskulatury górnej części pleców, ale ten wariant pozwala trenować równocześnie górną i dolną część pleców, dzięki czemu doskonale sprawdza się w przypadku wioślarzy, a także osób, które pielą grządki, często tańczą bądź lubią się wspinać. Nie próbuj jednak wykonywać tej wersji ćwiczenia, jeśli w przeszłości zdarzały Ci się bóle dolnej części pleców.

Podciąganie ze wspomaganiem

To ćwiczenie pozwala rozwijać mięśnie pleców, a przy okazji zmusza do pracy muskulaturę barków i bicepsy.

Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli masz jakieś problemy z dolną częścią pleców lub barkami.



Przyjmowanie pozycji

Nim wejdziesz na platformę maszyny służącej do wspomaganego podciągania (nazywanej też „gravitronem”), ustaw na urządzeniu odpowiedni ciężar w zależności od masy Twojego ciała. Ostrożnie klęknij na oparciach pod kolana (niektóre wersje tego urządzenia wymuszają trening w pozycji stojącej). Złap uchwyty tak, żeby wnętrza Twoich dłoni były skierowane do przodu, i wyprostuj ręce (patrz: rysunek 9.8a). Wciągnij brzuch i wyprostuj kręgosłup.



Rysunek 9.8.
Podciąganie ze
wspomaganiem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Podciągnij się do punktu, w którym Twoje łokcie będą skierowane w dół (patrz: rysunek 9.8b), a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Rozluźnij barki tak, żeby nie wędrowały w okolice Twoich uszu.
- ✓ NIE próbuj sobie pomagać podczas ruchu w górę i w dół poprzez kołysanie ciałem.
- ✓ NIE garb się ani nie wyginaj pleców w łuk.
- ✓ NIE odpoczywaj po osiągnięciu pozycji wyjściowej. Kontynuuj wykonywanie ćwiczenia aż do momentu, w którym zrealizujesz zaplanowaną liczbę powtórzeń.

Inne rozwiązania

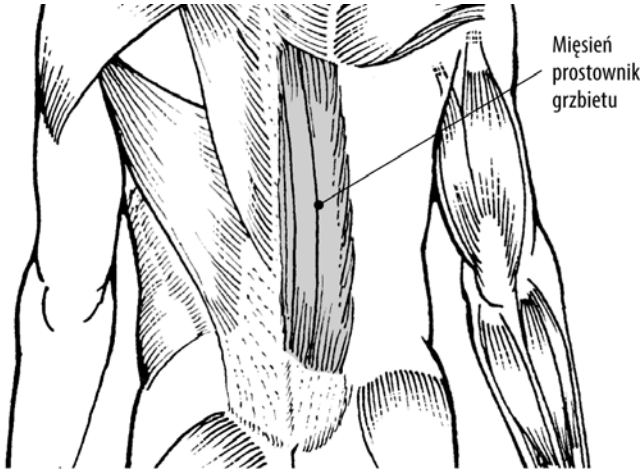
Różne chwyt: Niektóre maszyny do podciągania ze wspomaganiem są wyposażone w kilka uchwytów o różnym rozstawie. Poeksperymentuj z ustawieniem dłoni, by znaleźć takie rozwiązanie, które najbardziej Ci odpowiada.

Podciąganie w podporze (trudniejsze): Skorzystaj z maszyny Smitha lub klatki do ćwiczeń i ustaw drążek tak, żeby spoczywał pewnie na hakach znajdujących się w połowie wysokości urządzenia. Chwyc drążek w jego centralnej części, układając dłonie w odległości kilkunastu centymetrów od siebie i zwracając je wnętrzami w stronę swojego ciała. Wsuń nogi do przodu tak, żeby Twój tułów był ustawiony pod kątem 45 stopni względem podłogi. Ugnij ramiona i podciągnij się do góry, aż górna część Twojej klatki piersiowej dotknie drążka (lub zbliży się do niego na odległość kilku centymetrów). Powoli opuść tułów do pozycji wyjściowej.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni dolnej części pleców

Mięśnie dolnej części pleców pełnią dwie funkcje: umożliwiają wyginanie kręgosłupa do tyłu i stabilizują Twój tułów, gdy poruszasz innymi częściami ciała (podczas realizowania drugiego z wymienionych tu zadań muskulatura dolnej części pleców współpracuje ze znajdującymi się dokładnie przed nią mięśniami brzucha). Jeśli chodzi o dolną część pleców, najważniejszymi mięśniami, o których istnieniu musisz wiedzieć, są prostowniki grzbietu (patrz: rysunek 9.9). Dotknij pleców obok kręgosłupa tuż powyżej linii bioder, a natrafisz na dolną część tych mięśni.

Rysunek 9.9.
Mięśnie dolnej
części pleców



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Wzmacnianie muskulatury dolnej części pleców

Większość ćwiczeń na mięśnie dolnej części pleców — zwłaszcza trening odpowiedni dla początkujących — nie wymaga korzystania z wolnych ciężarów ani maszyn. Do pracy nad formą wystarczy w tym przypadku Twoje ciało i podłoga. Spójrz tylko, co możesz osiągnąć bez użycia jakiegokolwiek sprzętu:

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Siedzenie poważnie obciąża Twój kręgosłup i jest pod tym względem gorsze niż cały dzień spędzony na stojąco — szczególnie silnie kompresowany jest dolny odcinek kręgosłupa. To właśnie dlatego po całym dniu spędzonym przed komputerem dolna część Twoich pleców jest tak obolała. Gdy mięśnie Twoich pleców są słabe, masz tendencję do tego, żeby się garbić lub wyginać plecy w łuk, co jeszcze bardziej obciąża kręgosłup.

Jeżeli spędzasz cały dzień w pozycji siedzącej, oprócz regularnego wzmacniania i rozciągania dolnej części pleców warto też co godzinę wstać na kilka minut.

- ✓ **Zapobieganie urazom:** Jak na ironię, nawet osoby zmagające się z chronicznymi bólami dolnej części pleców mają w zwyczaju zaniedbywać ćwiczenia na tę część ciała — często wydaje im się, że podejmując taką aktywność, tylko sobie zaszkodzą. To jeszcze nie koniec: choć do sporej części społeczeństwa dotarło to, że trening mięśni brzucha może złagodzić ból pleców, ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, iż tak samo ważne są w tym kontekście ćwiczenia na dolną część pleców. Gdy jedna z tych dwóch grup mięśni jest mocniejsza lub bardziej elastyczna, odbija się to na Twojej postawie i sprawia, że rośnie prawdopodobieństwo pojawienia się u Ciebie bólu pleców. To często spotykany scenariusz wydarzeń.



- ✓ **Lepsze samopoczucie:** Mocniejsze mięśnie dolnej części pleców sprawia, że łatwiej będzie Ci się wyprostować, dzięki czemu zyskasz optycznie kilka centymetrów i stracisz parę kilogramów, a z Twojej postawy będzie przebiegać więcej pewności siebie.

Trening mięśni dolnej części pleców

Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, jak ważna jest muskulatura dolnej części pleców w kontekście rozmaitych ruchów, które wykonujemy na co dzień. Chociaż te mięśnie powinny być mocne, muszą być także rozciągnięte.

Wspomniana właśnie równowaga między siłą a elastycznością jest szczególnie ważna w przypadku mięśni dolnej części pleców. To dlatego na liście opisywanych przez nas ćwiczeń znalazło się kołysanie miednicy, które zarówno wzmacnia, jak i rozciąga mięśnie połączone z Twoim kręgosłupem. Biorąc pod uwagę to, jak często dorośli doświadczają bólów dolnej części pleców, wszyscy powinni wykonywać to ćwiczenie. To samo dotyczy prostowania tułowia w leżeniu przodem.

Jeżeli zmagasz się akurat z bólem pleców lub masz za sobą problemy z tą częścią ciała, zanim zaczniesz wykonywać jakiekolwiek ćwiczenia rozciągające, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Wykonywaniu ćwiczeń na dolną część pleców powinno towarzyszyć uczucie umiarkowanego ciągnięcia w mięśniach lub narastającego ucisku, a *nie* ostry ból. Jeżeli czujesz się tak, jakby ktoś wbijał Ci nóż w plecy, przerwij to, co robisz. Ponownie przeczytaj opis ćwiczenia i upewnij się, że nie przekraczasz granic możliwości swojego ciała, a następnie spróbuj jeszcze raz wykonać ruch. Jeżeli wciąż będzie Ci dokuczał ból, przed podjęciem dalszych treningów tych mięśni zasięgnij porady lekarza.

Przez 24 do 48 godzin po treningu dolnej części pleców możesz czuć tępy ból w tej części ciała. To normalne. Jeżeli jednak ból jest ostry i tak dokuczliwy, że próbując się wyprostować, wyglądasz jak osoba przeciskająca się pod ogrodzeniem, albo udało Ci się przesadzić z intensywnością treningu, albo masz jakiś problem z plecami.



Unikanie błędów podczas treningu dolnej części pleców

Popełnianie błędów podczas treningu muskulatury dolnej części pleców zdarza się tylko nielicznym. Wynika to jednak z tego, że bardzo niewiele osób zadaje sobie trud, by w ogóle wykonywać te ćwiczenia, co samo w sobie jest poważnym uchybieniem. Oto kilka innych często spotykanych niedociągnięć:

- ✓ **Zbyt mocne wyginanie się do tyłu:** Podczas prostowania tułowia w leżeniu przodem podnoś ciało tylko o kilka centymetrów, staraj się natomiast maksymalnie rozciągać je na długość. W przypadku kołysania miednicy Twoim celem powinno być wyizolowanie mięśni dolnej części pleców — górna partia pleców ma mieć przez cały czas kontakt z podłogą.

- ✓ **Wykonywanie ćwiczeń na mięśnie pleców w szybkim tempie:** Podczas pracy nad mięśniami dolnej części pleców wykonuj ruchy powoli i starannie. Jeżeli postanowisz uporać się z tymi ćwiczeniami w ekspresowym tempie, możesz wpędzić się dokładnie w te problemy, którym próbujesz zapobiec.

Wykonywanie na podłodze ćwiczeń na dolną część pleców

Na kolejnych stronach przedstawimy dwa ćwiczenia na tę część ciała (oprócz podstawowych wariantów opiszemy też modyfikacje):

- ✓ kołysanie miednicy,
- ✓ prostowanie tułowia w leżeniu przodem.

Kołysanie miednicy

Sednem tego ćwiczenia jest subtelny ruch, który zmusza do pracy muskulaturę dolnej części pleców, ale przy okazji angażuje też mięśnie brzucha. To ćwiczenie bardzo Ci się przyda, jeżeli w przeszłości zdarzały Ci się problemy z dolną częścią pleców. Kołysanie miednicy przywraca elastyczność napiętym lub sztywnym mięśniom, pozwoli Ci także zwiększyć świadomość tego, co dzieje się z muskulaturą dolnej części pleców. Jakby tego było mało, jest to również wspaniała rozgrzewka przed bardziej wymagającymi ćwiczeniami na mięśnie stabilizujące tułowia.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami opartymi płasko o podłogę. Obie stopy powinna dzielić odległość odpowiadająca mniej więcej szerokości Twoich bioder. Ułóż ręce w takiej pozycji, która wyda Ci się najwygodniejsza (patrz: rysunek 9.10a). W przypadku pozycji wyjściowej Twoja miednica powinna być ułożona tak, żeby zachowana została naturalna krzywizna dolnej części Twojego kręgosłupa.

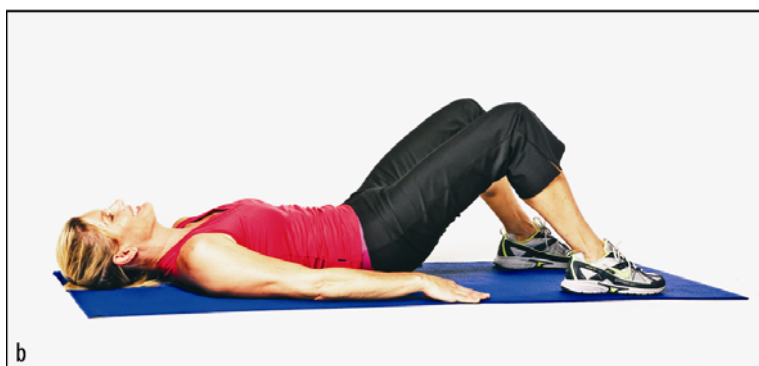
Ćwiczenie

Podczas wydechu przyciągnij mięśnie brzucha do kręgosłupa i delikatnie dociśnij plecy do podłoża, unosząc dolną część miednicy. Nie odchylaj przy tym głowy do góry i do tyłu, nie ściągaj też do przodu barków (patrz: rysunek 9.10b). Napełniając powietrzem płuca, ustaw miednicę z powrotem w naturalnym położeniu. Podczas tego ćwiczenia będziesz odczuwać wrażenie, że zakres wykonywanych ruchów jest bardzo niewielki.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, by Twoja głowa, szyja i barki były rozluźnione.
- ✓ NIE odrywaj dolnej części pleców od podłogi.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, kiedy Twoje biodra wracają do pozycji wyjściowej.





Rysunek 9.10.
Kołysanie
miednicy

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Inne rozwiązania

Kołysanie miednicy z użyciem krzesła (łatwiejsze): Połóż się na plecach i ułóż nogi na siedzisku krzesła tak, by kolana tworzyły kąt prosty, a uda były ustawione pionowo. Wykonaj ćwiczenie dokładnie tak samo jak jego podstawową wersję.

Mostek (trudniejsze): W szczytowej fazie ruchu związanego z kołysaniem miednicy kontynuuj odrywanie kolejnych kości kręgosłupa od podłogi, aż kontakt z nią będą miały tylko Twoje łopatki i barki. Staraj się ze wszystkich sił zachować napięcie mięśni brzucha, by Twoje plecy stanowiły linię prostą. Utrzymaj przez chwilę pozycję, po czym powoli opuść tułów na podłogę.

Prostowanie tułowia w leżeniu przodem

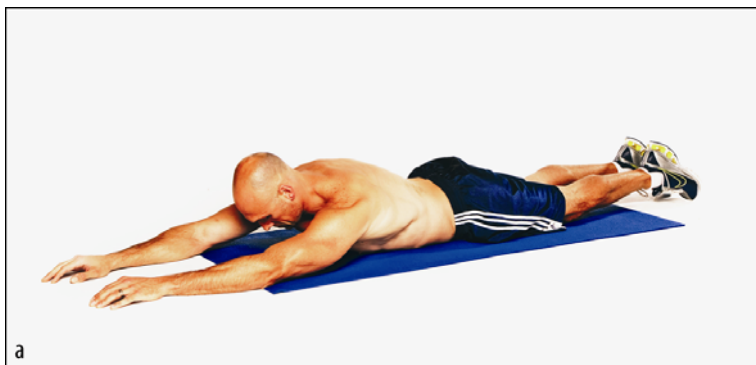
Opisywane tu ćwiczenie wzmacnia muskulaturę dolnej części Twoich pleców. Regularne wykonywanie takiego prostowania tułowia może ograniczyć odczuwane przez Ciebie bóle pleców.

Jeśli w przeszłości zdarzały Ci się problemy z plecami lub aktualnie dokucza Ci ból w ich dolnej części, zachowaj ostrożność podczas wykonywania tego ćwiczenia.



Przyjmowanie pozycji

Położ się na brzuchu z rękami wyciągniętymi do przodu (dłonie powinny być skierowane wnętrzami do dołu) i nogami wyprostowanymi w przeciwnym kierunku. Przyciągnij mięśnie brzucha do kręgosłupa, tak jakby Twoim celem było stworzenie niewielkiej, pustej przestrzeni między Twoim brzuchem a podłogą. Możesz oderwać czoło od podłogi. Twój wzrok powinien być skierowany prosto w dół, na podłogę (patrz: rysunek 9.11a).



Rysunek 9.11.
Prostowanie
tułowia w leże-
niu przodem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Pomiędzy powtórzeniami opieraj czoło o podłogę, co pozwoli Ci rozluźnić szyję.

Ćwiczenie

Oderwij prawą rękę i lewą nogę od podłogi, po czym unieś te kończyny kilka – kilkanaście centymetrów do góry, rozciągając je tak bardzo, jak zdołasz (patrz: rysunek 9.11b). Utrzymaj tę pozycję, licząc powoli do pięciu, wróć do pozycji wyjściowej, po czym powtórz ćwiczenie z lewą ręką i prawą nogą. Kontynuuj naprzemiennie wykonywanie ruchów, aż dotrzesz do końca serii.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Wydechaj powietrze podczas unoszenia kończyn i napełniaj płuca, gdy wracasz do pozycji wyjściowej.
- ✓ Wyobrażaj sobie, że próbujesz dotknąć palcami u nóg i rąk czegoś, co znajduje się tuż poza Twoim zasięgiem.
- ✓ Zwracaj szczególną uwagę na to, co czujesz w okolicach dolnej części pleców.
- ✓ NIE unosz rąk i nóg na wysokość większą niż kilka – kilkanaście centymetrów.
- ✓ NIE wyginaj w łuk dolnej części pleców.

Inne rozwiązania

Prostowanie tułowia z sekwencyjnym podnoszeniem kończyn (łatwiejsze):

Jeżeli podstawowa wersja ćwiczenia wywołuje u Ciebie ból dolnej części pleców, podnieś i opuść prawą rękę, a potem lewą nogę.

Prostowanie tułowia w pozycji klęczącej (łatwiejsze): Klęknij, opierając się na kolanach i dłoniach, po czym wyciągnij przed siebie prawą rękę, sięgając równocześnie do tyłu lewą nogą. Ta wersja ćwiczenia w mniejszym stopniu obciąża dolną część pleców i stanowi doskonałe rozwiązanie w przypadku osób, które dopiero zaczynają trening tej części ciała i odczuwają dyskomfort podczas wykonywania podstawowej odmiany prostowania tułowia.

Prostowanie tułowia z podnoszeniem kończyn po tej samej stronie

(trudniejsze): Zmodyfikuj podstawową wersję ćwiczenia, podnosząc jednocześnie prawą rękę i prawą nogę.

Rozdział 10

Trening mięśni klatki piersiowej

W tym rozdziale:

- ▶ omówienie muskulatury klatki piersiowej,
- ▶ podstawy treningu mięśni klatki piersiowej,
- ▶ unikanie błędów treningowych,
- ▶ wykonywanie ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej.

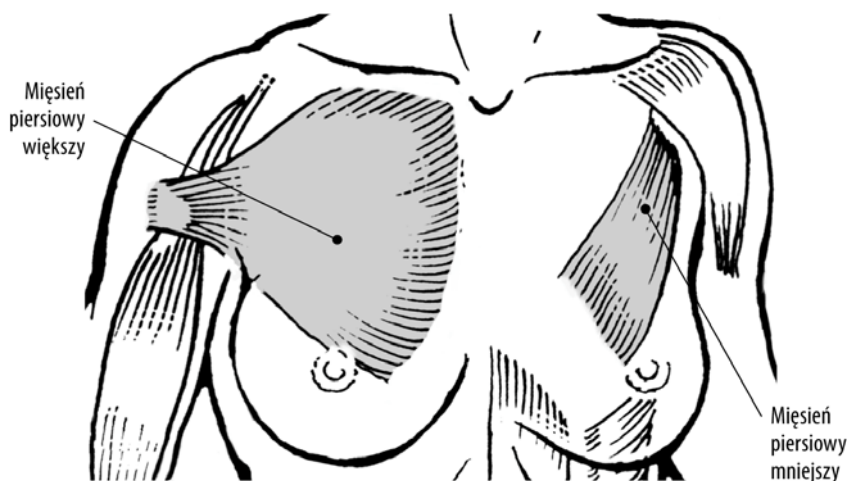
Jeżeli chodzi o ćwiczenia na klatkę piersiową, będzie Ci zapewne zależało na znalezieniu złotego środka między wzmacnianiem i rzeźbieniem tych mięśni. W dalszej części tego rozdziału napiszemy, dlaczego ćwiczenia na tę partię ciała są tak ważne i jak to możliwe, że tego rodzaju trening nie zamieni Cię w Pamelę Anderson lub Arnolda Schwarzeneggera. Znajdziesz tu także wskazówki, dzięki którym ułożysz poszczególne ćwiczenia we właściwej kolejności i unikniesz popularnych błędów popełnianych przez innych podczas treningu mięśni klatki piersiowej.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni klatki piersiowej

Opisując muskulaturę klatki piersiowej, skupimy się na dwóch parach mięśni — będą to:

- ✓ **Mięśnie piersiowe większe:** To mięśnie szkieletowe, które odpowiadają za ruch przyciągania ramion do tułowia i obracania tymi kończynami. To właśnie mięśnie piersiowe większe pozwalają Ci przytulać innych. Za każdym razem, gdy kładziesz rękę na piersi, by złożyć przysięgę, Twoja dłoń łąduje właśnie na głównej części tego mięśnia.
- ✓ **Mięśnie piersiowe mniejsze:** Te mięśnie znajdują się pod mięśniami piersiowymi większymi i odpowiadają za unoszenie żeber oraz poruszanie łopatkami w górę i w dół.

Rysunek 10.1 przedstawia dokładną lokalizację wspomnianej powyżej muskulatury. Przy wsparciu innych mięśni — między innymi tricepsów oraz muskulatury barków — mięśnie klatki piersiowej umożliwiają Ci wykonywanie rozmaitych ruchów związanych z pchaniem i obejmowaniem.



Rysunek 10.1.
Mięśnie klatki
piersiowej

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni klatki piersiowej

Być może czytając ten rozdział po raz pierwszy, poświęcisz nieco więcej uwagi muskulaturze swojej klatki piersiowej, ale weź pod uwagę, że służy Ci ona za każdym razem, kiedy trzeba coś popchnąć lub przesunąć. Gdy zaczniesz wykonywać ćwiczenia pozwalające wzmacniać te mięśnie, będziesz sobie radzić z takimi czynnościami jeszcze lepiej. Oto co możesz zyskać dzięki treningowi mięśni klatki piersiowej:

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Gdy trzeba będzie pchać kosiarkę lub wypełniony zakupami wózek, na którym uwiesiła się dwójka Twoich dzieci, przyjdzie Ci to z większą łatwością. To samo będzie dotyczyć sytuacji, kiedy postanowisz objąć swoją drugą połówkę.
- ✓ **Zapobieganie urazom:** Mięśnie klatki piersiowej są połączone z barkami. Jeśli będziesz wzmacniać tę muskulaturę, unikniesz urazów, których człowiek może się nabawić przy przestawianiu mebli lub dźwiganiu dzieci albo wnuków.
- ✓ **Lepsze samopoczucie:** Ćwiczenia na klatkę piersiową mogą pozytywnie wpłynąć na kształt damskiego biustu, chociaż weź pod uwagę, że nie sprawią, iż kobieta używająca biustonoszy z miseczką AA przerzuci się nagle na miseczkę DD. Jeśli chodzi o mężczyzn, dzięki wykonywaniu opisanych w tym rozdziale ćwiczeń ich klatki piersiowe mogą nabrać objętości. Przedstawiciele obojga płci powinni jednak zachować realistyczne oczekiwania, jeśli chodzi o efekty treningu muskulatury klatki piersiowej.

Trening mięśni klatki piersiowej

W przypadku wielu ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej użycie ławki o innym kącie nachylenia oparcia sprawia, że treningowi zaczynają nagle towarzyszyć inne odczucia, a podejmowana aktywność zmusza do bardziej wytężonej pracy inne partie mięśni (w rozdziale czwartym znajdziesz opisy poszczególnych typów ławek treningowych). Wykonywanie przedstawianych w tym rozdziale ćwiczeń na ławce poziomej angażuje w największym stopniu włókna mięśniowe znajdujące się w centralnej części Twojej klatki piersiowej. Gdy podniesiesz oparcie o kilka stopni, więcej pracy będą musiały wykonać włókna mięśniowe zlokalizowane w górnej części klatki piersiowej oraz muskulatura barków. Odwrotne postępowanie — wykorzystanie ławki ze skosem ujemnym — zmusi do wysiłku przede wszystkim te partie mięśni, które znajdują się w dolnej części klatki piersiowej. To oznacza, że ćwiczenia na ławce ze skosem ujemnym są przypuszczalnie najmniej istotną odmianą treningu klatki piersiowej, ponieważ angażują mięśnie piersiowe większe i mniejsze tylko w nieznacznym stopniu.



W tej książce nie znajdziesz wskazówek dotyczących korzystania z popularnej maszyny na klatkę piersiową — maszyny butterfly. Podczas treningu z wykorzystaniem tego urządzenia zajmujesz miejsce na siedzisku i rozpościerasz ramiona — każda z Twoich rąk jest ugięta i spoczywa na specjalnym oparciu. Ćwiczenie polega na popychaniu ku sobie uchwytów na ręce i wykonywaniu ruchu przypominającego powolne klaskanie. Angielską nazwę tej maszyny — „pec deck” — należałoby tak naprawdę zmienić na „pec wreck” lub „shoulder wreck”, co byłoby bardziej precyzyjne. Urządzenia butterfly bardzo poważnie obciążają barki i ścięgna rotatorów, co często kończy się kontuzjami. Co więcej, te maszyny nie zapewniają tak naprawdę większych korzyści mięśniom klatki piersiowej. Bezpieczniejszym i skuteczniejszym rozwiązaniem jest rezygnacja z ćwiczenia na tych urządzeniach i wykonywanie rozpiętek albo wyciskania hantli na ławce (patrz: rysunek 10.5).



Ponieważ mięśnie klatki piersiowej należą do największych mięśni w górnej części ludzkiego ciała, naszym zdaniem w przypadku treningu tej muskulatury warto wykonywać więcej serii niż podczas pracy nad mniejszymi mięśniami ramion. Ogólnie rzecz biorąc, proponujemy:

- ✓ **Wykonywanie podczas treningu od 3 do 12 serii ćwiczeń na klatkę piersiową:** Osoby, które naprawdę zaczynają swoją przygodę z pracą nad formą fizyczną, powinny na początek wykonywać tylko jedną serię.
Nawiasem mówiąc, gdy piszemy tu o 12 seriach, nie mamy na myśli kilkunastu serii tego samego ćwiczenia. Warto wykonywać trzy lub cztery różne ćwiczenia (może być ich nawet więcej). Jeżeli przypominasz większość ludzi i spędzasz sporą część dnia w pozycji siedzącej, bez wątpienia staniesz przed koniecznością układania treningów tak, żeby wykonywać więcej serii ćwiczeń na mięśnie pleców niż na mięśnie klatki piersiowej. Dzięki temu poradzisz sobie z ewentualnym brakiem równowagi między mięśniami, przestaniesz się garbić i zapobiegiesz zapadaniu się klatki piersiowej.
- ✓ **Zaczynanie każdego ćwiczenia od łatwej serii rozgrzewkowej:** Nawet ciężarowcy, którzy wyciskają na ławce po 230 kilogramów, często rozgrzewają się, używając jedynie dwudziestokilogramowego gryfu.



Od których ćwiczeń na klatkę piersiową należy zaczynać? Fachowcy nie są w tej kwestii zgodni, więc pozwól, by decydowały o tym Twoje indywidualne preferencje. Oto nasze rekomendacje:

- ✓ **Wykonuj ćwiczenia z wolnymi ciężarami, gdy nie odczuwasz jeszcze zmęczenia.** Te ćwiczenia wymagają większej koncentracji, siły i kontroli nad ruchami.
- ✓ **Ćwicz na ławce poziomej, nim przejdziesz do treningu na ławce ze skosem dodatnim lub ujemnym.** Eksperymentuj przez kilka tygodni z kolejnością ćwiczeń, aż stworzysz sekwencję, która idealnie pasuje do Twoich preferencji.
- ✓ **Zmieniaj od czasu do czasu kolejność wykonywania ćwiczeń.** Tego rodzaju modyfikacje stawiają Twoje mięśnie przed nowymi wyzwaniami. Jeżeli zawsze wykonujesz rozpiętki przed wyciskaniem hantli, niewykluczone, że nigdy nie poznasz swojego prawdziwego potencjału w kontekście drugiego z tych ćwiczeń, ponieważ zawsze będziesz się za nie zabierać ze zmęczonymi mięśniami klatki piersiowej.
- ✓ **Wykonuj w serii od 8 do 15 powtórzeń.**



Sprawdzanie **ciężaru maksymalnego** (a więc maksymalnego obciążenia, które zdołasz podnieść jeden raz) jest w przypadku wyciskania na ławce swego rodzaju tradycją kultywowaną na siłowniach. Przez pierwszy miesiąc lub dwa miesiące treningów nie próbuj się mierzyć z tym wyzwaniem, a gdy zakończy się ten „okres ochronny”, nie przeprowadzaj takich testów częściej niż raz w tygodniu. Tak naprawdę niektórzy fachowcy twierdzą, że lepsze wyniki przynosi podchodzenie do takiego ciężaru raz w miesiącu. Gdy próbujesz wycisnąć ciężar maksymalny, zadbaj o to, by czuwał nad tobą *asekurent* (zajrzyj do rozdziału piątego, aby zapoznać się z poradami dotyczącymi bycia asekurowanym przez inną osobę). Jeżeli masz zamiar sprawdzić, ile zdołasz wycisnąć, wykonaj kilka serii rozgrzewkowych, stopniowo zwiększając obciążenie.

Błędy, których należy unikać, trenując mięśnie klatki piersiowej

Gdy w grę wchodzi podnoszenie dużych ciężarów, bezpieczeństwo jest bardzo istotną kwestią. Prawidłowa postawa jest tu ważniejsza niż w innych sytuacjach. Ponieważ trenujesz tak dużą grupę mięśni, będziesz się zmagać z tendencją do pomagania sobie mięśniami ramion, barków i innych części ciała. Wyizolowanie mięśni klatki piersiowej bywa sporym wyzwaniem — poniżej przedstawiamy listę błędów, których warto unikać podczas pracy nad tą muskulaturą.

Trenując mięśnie klatki piersiowej, korzystaj z właściwego obciążenia, a oprócz tego stosuj się do następujących wskazówek:

- ✓ **Nie blokuj łokci.** Można to też ująć nieco inaczej: prostując ręce, nie osiągasz położenia, w którym Twoje łokcie zaczynają wydawać z siebie trzaski. Jeśli blokujesz łokcie, nadmiernie obciążasz te stawy, co prowadzi do stanów zapalnych okolicznych ścięgien. Gdy prostujesz ramiona, dbaj o to, żeby nie usztywniać łokci.



- ✓ **Nie wyginaj pleców w łuk.** Czasem widzimy osoby, które próbując uporać się z większym ciężarem, wyginają plecy w łuk do tego stopnia, że między ich kręgosłupem a oparciem ławki treningowej zmieściłby się range rover. Takie zachowanie podczas treningów prędzej czy później doprowadzi do kontuzji pleców. Warto też dodać, że w żaden sposób nie przekłada się ono na wzmacnianie mięśni klatki piersiowej. Jedynym rezultatem, jaki osiągniesz dzięki takiemu postępowaniu, będzie przeciążenie dolnej części pleców.
- ✓ **Nie próbuj zachować całkowicie prostych pleców.** Nie brakuje osób, które wiedzione najlepszymi chęćmi zrealizowania treningu bez oszukiwania nie wyginają pleców w łuk, ale robią coś dokładnie odwrotnego: dociskają dolną część kręgosłupa do ławki treningowej. Takie ułożenie ciała jest dla pleców tak samo niezdrowe jak postawa opisana powyżej. Gdy leżysz na ławce treningowej, zadbaj o to, żeby między dolną częścią Twoich pleców a oparciem ławki była niewielka przestrzeń wynikająca z naturalnej krzywizny tego fragmentu Twojego kręgosłupa.
- ✓ **Nie odrywaj łopatek od ławki lub oparcia.** Jeżeli zaczniesz to robić, na Twoich barkach spocznie zbyt duży ciężar, a ławka treningowa nie będzie Ci zapewniać żadnego wsparcia. Ten błąd sprowadza się w praktyce do minimalnej różnicy w ustawieniu ciała, która może fatalnie odbić się na Twoich barkach.
- ✓ **Nie zwiększaj nadmiernie zakresu ruchu.** Gdy leżysz na plecach i wykonujesz wyciskanie na ławce, możesz poczuć pokusę, by opuścić gryf aż na klatkę piersiową.

Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej

Jeżeli będziesz wykonywać ćwiczenia na klatkę piersiową w takiej kolejności, w jakiej zostały one przedstawione w tym rozdziale, na początku czekają Cię ćwiczenia z wolnymi ciężarami, a potem przejdiesz do treningu z maszynami. Oto lista ćwiczeń opisanych w tym rozdziale:

- ✓ zmodyfikowane pompki,
- ✓ pompki,
- ✓ wyciskanie sztangi na ławce,
- ✓ wyciskanie hantli na ławce,
- ✓ wyciskanie poziome na maszynie,
- ✓ krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie,
- ✓ pompki na poręczach ze wspomaganiem.

Zmodyfikowane pompki

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, a oprócz tego zmusza do pracy muskulaturę barków oraz tricepsy.

Jeżeli masz jakieś problemy z dolną częścią pleców, barkami, łokciami lub nadgarstkami, podchodź do wykonywania zmodyfikowanych pompek z dużą ostrożnością.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na brzuchu, ugnij kolana i łokcie, a następnie połóż dłonie na podłodze — mają spoczywać obok barków i być nieznacznie przesunięte do przodu w stosunku do tych stawów. Wyprostuj ramiona i unieś ciało do pozycji, w której będziesz się opierać na dłoniach i częściach ud znajdujących się tuż nad kolanami (patrz: rysunek 10.2a). Przyciągnij podbródek o kilka centymetrów w kierunku klatki piersiowej, tak żeby Twoja twarz była skierowana w stronę podłogi. Napnij mięśnie brzucha i skorzystaj z muskulatury wewnętrznej części ud, by utrzymać równoległe ułożenie nóg.



Rysunek 10.2.
Zmodyfikowane
pompki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Ćwiczenie

Ugnij łokcie i opuść całe ciało (patrz: rysunek 10.2b), a następnie wypchnij tułów do pozycji początkowej.

Aby ułatwić sobie trening, zmniejsz zakres ruchów i opuszczaj tułów tylko do momentu, w którym Twoje ramiona znajdują się w płaszczyźnie poziomej.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj podczas wykonywania ćwiczenia napięcie mięśni brzucha — dzięki temu Twoje plecy nie wygną się niczym u łukowatego konia. Rezygnując z użycia tych mięśni, wręcz prosisz się o kontuzję dolnej części pleców.
- ✓ Doprowadzaj do pełnego wyprostowania ramion.
- ✓ NIE blokuj łokci, gdy osiągasz szczytową fazę prostowania ramion.
- ✓ NIE wykonuj budzących strach ruchów głową. Mamy tu na myśli sytuację, w której Twoja głowa przemieszcza się w kierunku podłogi, a cała reszta ciała pozostaje nieruchoma. Coś takiego prowadzi do gigantycznego bólu szyi!

Inne rozwiązania

Pomпки przy ścianie (łatwiejsze): Stań w odległości kilkudziesięciu centymetrów od ściany i oprzyj o nią dłonie — dzielący je dystans ma być minimalnie większy od rozstawu Twoich barków. Ugnij łokcie i oprzyj się o ścianę, a następnie odepchnij się od niej, prostując ramiona.

Pomпки z rękami na podwyższeniu: Ta wersja jest łatwiejsza niż zmodyfikowane pomпки, ale trudniejsza niż pomпки przy ścianie. Zastosuj się do instrukcji przedstawionych powyżej w opisie podstawowej wersji zmodyfikowanej pomпки, ale połóż dłonie na górnej powierzchni stopu, pod którym znajdują się dwa lub trzy komplety podkładek.

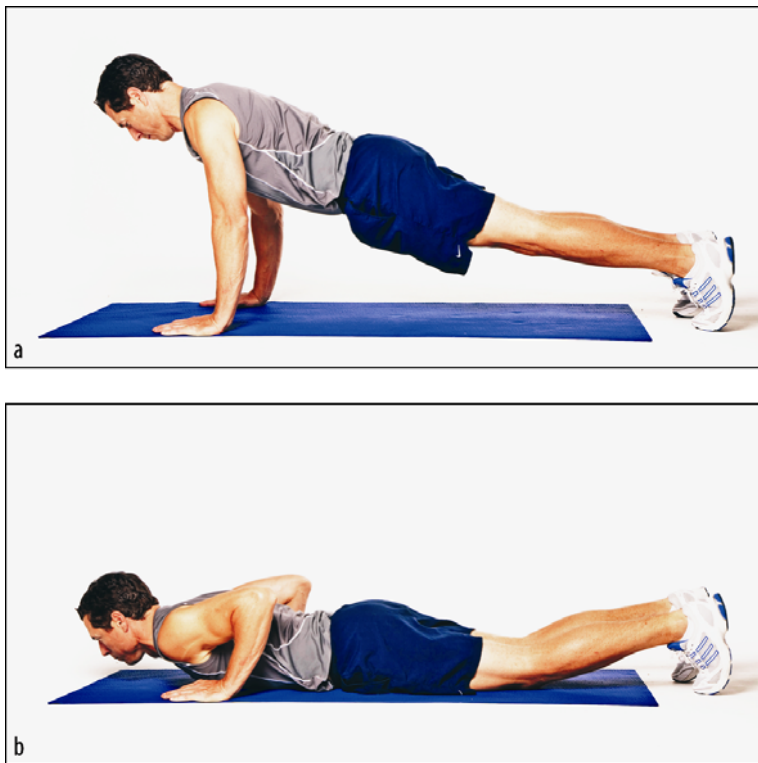
Pomпки negatywne (trudniejsze): To rozwiązanie jest trudniejsze od zmodyfikowanych pompek, ale łatwiejsze od tradycyjnych pompek opisanych poniżej. Twoje zadanie polega na wykonywaniu wyłącznie fazy opuszczania ciała znanej z klasycznych, wojskowych pompek. Spróbuj spowolnić ruch w dół i postaraj się policzyć do pięciu, zanim Twoje ciało dotknie ziemi. Oprzyj kolana o podłogę i podnieś ciało do góry tak jak w przypadku zmodyfikowanych pompek.

Pomпки

Pomпки zmuszają do pracy muskulaturę klatki piersiowej, brzucha i pośladków, dzięki czemu stanowią doskonały trening mięśni tułowia i sprzyjają pracy nad rzeźbą całego ciała.

Przyjmowanie pozycji

Wyprostuj ręce i unieś ciało tak, by znaleźć się w pozycji pomпки. Twój ciężar powinien być równomiernie rozłożony między obydwoma dłońmi (patrz: rysunek 10.3a). Przysuń podbródek o kilka centymetrów w kierunku klatki piersiowej, tak żeby Twoja twarz była zwrócona w stronę podłogi.



Rysunek 10.3.
Pompki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Opuść ciało w stronę podłogi, uginając łokcie — powinny one powędrować do tyłu obok tułowia (patrz: rysunek 10.3b). Wróć do pozycji wyjściowej, prostując ramiona i odpychając się od podłogi. Wykonaj 10 powtórzeń.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj napięcie mięśni brzucha — dzięki temu łatwiej będzie Ci zachować równowagę.
- ✓ Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu: bierz wdech, gdy opuszczasz ciało, a wypychając się do góry, wypuszczaj powietrze z płuc.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk. Powinny one pozostać proste i tworzyć jedną linię z głową i resztą Twojego ciała.



Wyciskanie sztangi na ławce

Wyciskanie na ławce — okrzyknięte przez kulturystów mianem najlepszego z ćwiczeń na klatkę — zmusza do pracy przede wszystkim mięśnie klatki piersiowej, ale stanowi też spore wyzwanie dla barków i tricepsów.



Jeśli masz jakieś problemy z dolną częścią pleców, barkami lub łokciami, dobrym pomysłem może być wykonywanie zmodyfikowanej wersji tego ćwiczenia lub całkowita rezygnacja z wyciskania na ławce.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na ławce treningowej ze stopami ułożonymi płasko na ziemi lub na ławce (jeżeli jest ona zbyt wysoka). Złap gryf w taki sposób, by Twoje ręce były ułożone symetrycznie względem Twojego ciała i sztangi (odległość dzieląca Twoje dłonie powinna być o jakieś 10 do 20 centymetrów większa od rozstawu Twoich barków). Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej i napnij mięśnie brzucha, ale nie próbuj dociskać pleców do ławki ani nie wyginaj ich w łuk. Zdejmij sztangę ze stojaka i wypchnij ją tak, by znalazła się dokładnie nad Twoimi barkami. Podczas prostowania ramion nie blokuj łokci (patrz: rysunek 10.4a).



Rysunek 10.4.
Wyciskanie
sztangi
na ławce

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Opuszczaj sztangę do momentu, w którym Twoje łokcie znajdują się nieco niżej od Twoich barków (patrz: rysunek 10.4b). Gryf może — ale nie musi — dotykać Twojej klatki piersiowej: wszystko zależy od długości Twoich ramion oraz rozmiarów Twojej klatki piersiowej. Wypchnij sztangę z powrotem do góry.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pamiętaj o tym, żeby oddychać. Wypuszczaj powietrze, gdy wyciskasz sztangę do góry, a kiedy opuszczasz ciężar, bierz wdech.
- ✓ NIE oszukuj. Możemy to też opisać nieco inaczej: jeżeli próbując poradzić sobie ze sztangą, musisz wiercić się na ławce lub wyginać plecy, nie zapewniasz wcale skutecznego treningu swojej klatce piersiowej, za to prosisz się o kontuzję dolnej części pleców.
- ✓ NIE wyciskaj sztangi zbyt wysoko. Nie usztywniaj rąk w łokciach i pamiętaj o tym, że Twoje łopatki powinny mieć kontakt z ławką podczas wszystkich faz wykonywania ćwiczenia.

Inne rozwiązania

Wyciskanie sztangi na ławce z ręcznikiem (łatwiejsze): Zwiń w wałek duży ręcznik kąpielowy i połóż go na swojej klatce piersiowej wzdłuż ciała. Opuszczaj sztangę, dopóki nie dotknie ona ręcznika, po czym wypchnij ciężar do góry. Ta wersja ćwiczenia jest dobrym rozwiązaniem w przypadku osób, które mają problemy z barkami — ręcznik ogranicza zakres ruchów i zmniejsza obciążenie, jakiemu poddawane są stawy ramienne.

Wyciskanie sztangi na ławce ze skosem dodatnim: Podnieś oparcie ławki o kilkanaście centymetrów, po czym wykonaj podstawową wersję ćwiczenia opisaną powyżej. Ten wariant w większym stopniu angażuje górne części Twoich mięśni piersiowych oraz muskulaturę barków.

Wyciskanie sztangi na ławce ze skosem ujemnym: Wykonaj wyciskanie sztangi na ławce ze skosem ujemnym (czyli z głową poniżej nóg). Do tej wersji ćwiczenia będzie Ci potrzebna specjalna wersja ławki do wyciskania (niektóre modele można regulować w pełnym zakresie, od skosu dodatniego poprzez ustawienie poziome aż po skos ujemny; inne ławki nie oferują żadnych innych opcji poza skosem ujemnym).

Wyciskanie hantli na ławce

Opisane tu ćwiczenie przypomina przedstawione powyżej wyciskanie sztangi na ławce. Wyciskając hantle, trenujesz muskulaturę klatki piersiowej, a także mięśnie barków i tricepsy.

Osoby, które mają jakieś problemy z barkami, łokciami lub dolną częścią pleców, powinny zmodyfikować to ćwiczenie lub w ogóle z niego zrezygnować.



Przyjmowanie pozycji

Położ się na ławce z hantlami w dłoniach i ułóż stopy płasko na podłodze. Możesz je także oprzeć o ławkę, jeśli takie rozwiązanie jest dla Ciebie wygodniejsze (patrz: rysunek 10.5a).



Rysunek 10.5.
Wyciskanie
hantli na ławce

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Wyciśnij hantle w kierunku sufitu, dbając przy tym o to, by nie blokować łokci ani nie odrywać łopatek od ławki (patrz: rysunek 10.5b).



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pozwól, by dolna część Twojego kręgosłupa zachowała naturalną krzywiznę. Oznacza to, że pomiędzy ławką a dolną częścią Twoich pleców powinno być trochę wolnego miejsca.
- ✓ NIE wyginaj ciała, próbując unieść ciężar; trenuj z takim obciążeniem, które potrafisz podnieść, zachowując prawidłową technikę wykonywania ćwiczenia.

Inne rozwiązania

Częściowe wyciskanie hantli (łatwiejsze): Podczas opuszczania obciążenia skróć drogę pokonywaną przez hantle do trzech czwartych dystansu, jaki przemierzają one w przypadku podstawowej wersji tego ćwiczenia. Wypróbuj ten wariant, jeżeli masz problemy z łokciami, barkami lub stożkami rotatorów.

Wyciskanie hantli na ławce ze skosem dodatnim: Skorzystaj z ławki ze skosem dodatnim i użyj mniejszego ciężaru niż ten wyciskany na ławce prostej. Ten wariant zmusi do dodatkowej pracy górne partie mięśni piersiowych.

Wyciskanie hantli na ławce ze skosem ujemnym: Użyj ławki ze skosem ujemnym, co będzie oznaczało wyciskanie z głową znajdującą się poniżej nóg. Największym problemem podczas wykonywania tego ćwiczenia jest podniesienie i odłożenie obciążenia. Weź hantle do rąk, gdy jeszcze siedzisz, następnie przyciągnij żelazo do klatki piersiowej i ułóż się na ławce. Gdy skończysz wykonywać ćwiczenie, łagodnie odstaw hantle na podłogę po obu stronach ławki (masz je odłożyć, a nie po prostu rzucić). Jeszcze lepszym rozwiązaniem będzie poproszenie kogoś o podanie Ci hantli przed rozpoczęciem ćwiczenia i odebranie ich od Ciebie, gdy już skończysz serię.

Wyciskanie poziome na maszynie

Kolejne z opisywanych przez nas ćwiczeń zmusza do wysiłku przede wszystkim mięśnie klatki piersiowej, choć przy okazji pracują też tricepsy i muskulatura barków. Większość maszyn do wyciskania poziomego ma więcej niż jeden uchwyt, tak więc możesz trenować swoje mięśnie na różne sposoby.

Jeśli masz problemy z barkami lub łokciami, podchodź do tego ćwiczenia z dużą ostrożnością.



Przymiowanie pozycji

Zajmij miejsce na siedzisku maszyny — Twoja klatka piersiowa powinna się znajdować w jednej linii z zestawem poziomych uchwytów. Ułóż stopy na drążku, który ma im zapewniać podparcie, i złap dłońmi ręczki maszyny. Napnij mięśnie brzucha, by górna część pleców zachowywała kontakt z oparciem (patrz: rysunek 10.6a).

Ćwiczenie

Wyprostuj ręce, popychając uchwyty maszyny do przodu i naciskając drążek znajdujący się pod stopami (patrz: rysunek 10.6b). Gdy skończysz wykonywać serię, pozwól, żeby Twoje nogi powędrowały do góry razem z podpórką, a uchwyty wróciły do pozycji wyjściowej — dopiero wtedy puść ręczki maszyny.

Rysunek 10.6.
Wyciskanie
poziome
na maszynie



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, żeby Twoja szyja dotykała zaprojektowanego w tym celu oparcia.
- ✓ NIE wykonuj tego ćwiczenia w zawrotnym tempie powodującym trzeszczenie Twoich łokci oraz odrywanie barków od oparcia.

Inne rozwiązania

Różne kąty: Niektóre maszyny do wyciskania pozwalają Ci przyjąć pozycję horyzontalną, inne umożliwiają trening w rozmaitych ustawieniach ciała, od pionowego po poziome. Trafiają się też urządzenia, w których obie ręce pracują niezależnie od siebie (dźwignie nie są ze sobą połączone, a więc podczas wyciskania ciężaru każda strona Twojego ciała jest zdana tylko na siebie). Trening na urządzeniach z niezależnymi dźwigniami to dobry pomysł w przypadku osób, które mają nierównomiernie rozwinięte mięśnie; to rozwiązanie przypadnie też do gustu każdemu, komu zależy na bezpieczeństwie korzystania z maszyn, ale i odczuciach towarzyszących używaniu wolnych ciężarów. Wypróbuj taki sprzęt, by zmusić muskulaturę klatki piersiowej do mierzenia się z rozmaitymi wyzwaniami.

Pionowe uchwyty (trudniejsze): Zrób użytek z pionowych rączek maszyny do wyciskania w poziomie. Taki uchwyt eliminuje sporą część wsparcia, które zapewniają Ci mięśnie barków, gdy korzystasz z uchwytów poziomych.

Krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, a przy okazji zmusza do pracy muskulaturę barków.

Jeżeli masz problemy z barkami, łokciami lub dolną częścią pleców, wykonując to ćwiczenie, wykaż się ostrożnością.



Przymiowanie pozycji

Ustaw bloczki obu wież w maksymalnie podniesionej pozycji. Przymocuj do każdej linki uchwyt na jedną rękę (opisy rozmaitych uchwytów do wyciągów znajdziesz w rozdziale czwartym). Stań między wieżami w komfortowym rozkroku; jedna z nóg powinna być też lekko wysunięta do przodu. Złap uchwyty, kierując przy tym wnętrza dłoni w dół i nieznacznie do przodu (patrz: rysunek 10.7a). Napnij mięśnie brzucha i pochyl się lekko w przód, załamując sylwetkę w biodrach. Pamiętaj, żeby nie usztywniać kolan.



Rysunek 10.7.
Krzyżowanie
linek wyciągu
górnego
w bramie

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Utrzymując nieznacznie ugięte łokcie, pociągnij uchwyty w dół, żeby Twoje dłonie spotkały się przed Twoim tułowiem lub nieznacznie się skrzyżowały (patrz: rysunek 10.7b). Gdy osiągniesz ten punkt, powoli unieś ramiona do góry i na zewnątrz, aż znajdą się na poziomie Twoich barków.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Zanim przyciągniesz jedną rękę do drugiej, wykonaj głęboki wydech.
- ✓ Inicjuj ruch z klatki piersiowej — w praktyce oznacza to, że pozycja Twoich barków i ustawienie łokci oraz nadgarstków nie powinny się zmieniać podczas wykonywania ćwiczenia.
- ✓ NIE zapominaj o tym, żeby lekko wychylić się do przodu — dzięki temu nie będziesz obciążać dolnej części pleców.

Inne rozwiązania

Rozpiętki z linkami wyciągu dolnego na ławce płaskiej: Ustaw bloczki obu wież w najniższym położeniu, po czym umieść w środku bramy ławkę płaską. Złap każdą ręką jeden uchwyt i połóż się na plecach. Wyprostuj ręce dokładnie nad barkami, po czym rozkładaj ręce w dół i na boki do momentu, w którym Twoje łokcie znajdą się tuż poniżej poziomu Twoich barków. Z tym samym ruchem będziesz mieć do czynienia podczas wykonywania na ławce płaskiej rozpiętek z hantlami.

Ściąganie jednej linki wyciągu górnego w bramie: Wykonaj opisaną powyżej podstawową wersję ćwiczenia, używając tylko jednej ręki, a potem korzystając z drugiej. Ręka, która nie pracuje, może spoczywać na biodrze; możesz nią także chwycić bramę.

Pompki na poręczach ze wspomaganiem

Pompki na poręczach wykonywane ze wspomaganiem zmuszają do pracy mięśnie klatki piersiowej, a oprócz tego angażują muskulaturę barków i tricepsy.

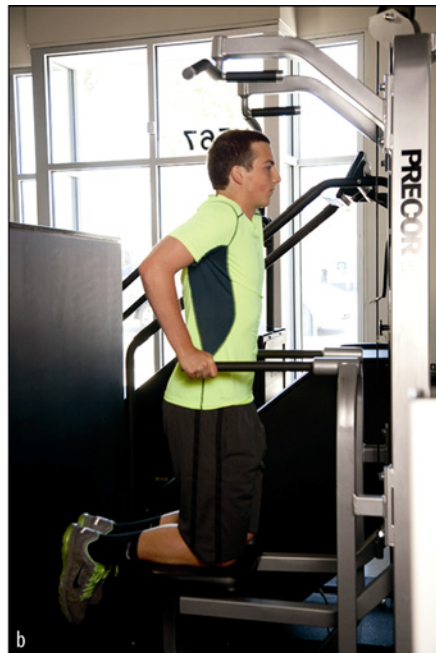
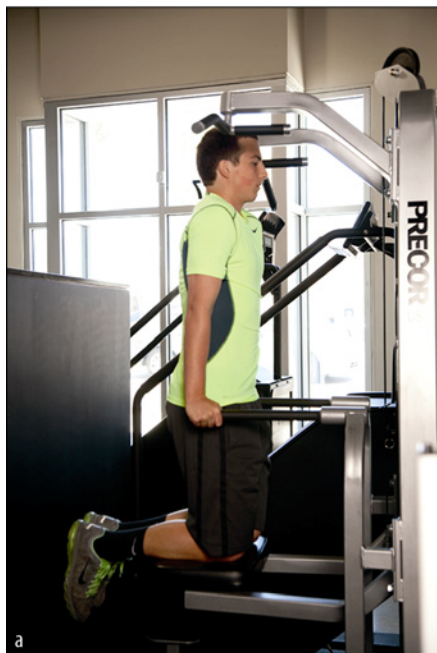
Jeżeli masz problemy z łokciami, barkami lub dolną częścią pleców, podchodź do tego ćwiczenia z dużą ostrożnością.



Przyjmowanie pozycji

W przypadku tego ćwiczenia podjęcie decyzji o tym, w którą płytę ze stosu włożyć bolec, może Ci sprawić trochę problemów, ponieważ należy tu stosować odwrotne zasady niż w przypadku wszystkich innych ćwiczeń. Gdy zamierzasz wykonywać pompki na poręczach ze wspomaganiem, im *większe* obciążenie wybierzesz, tym *łatwiejsze* będzie ćwiczenie; z kolei *mniejsze* obciążenie przekłada się na *zwiększenie stopnia trudności*. Im większa będzie liczba użytych odważników ze stosu, tym większa część ciężaru Twojego ciała będzie równoważona podczas wykonywania ćwiczenia. Jeśli ważysz 75 kilogramów i wsadzisz bolec w płytę z oznaczeniem „50”, przyjdzie Ci podnieść jedynie 25 kilogramów z Twojej masy ciała. Gdy włożysz bolec w płytę z oznaczeniem „25”, czeka Cię podnoszenie 50 kilogramów.

Kiedy ustawisz już właściwe obciążenie, wejdź na platformę maszyny do wspomaganych pompek na poręczach. Zanim uklekniesz na podeście lub podpórcie na kolana, złap dolne drążki, kierując wnętrza dłoni w stronę tułowia, i wyprostuj ramiona. Kłękni na podeście lub stań na drążku pod nogi (wszystko zależy od tego, w które z tych rozwiązań wyposażona jest maszyna stojąca na Twojej siłowni). Wciągnij brzuch i wyprostuj tułów (patrz: rysunek 10.8a).



Rysunek 10.8.
Pompki na poręczach ze wspomaganiem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Opuszczaj ciało do momentu, w którym Twoje ramiona znajdują się niemalże w płaszczyźnie poziomej (patrz: rysunek 10.8b), po czym wypchnij się z powrotem do góry.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Rozluźnij barki, dzięki czemu nie będą one wędrować w okolice Twoich uszu.
- ✓ Utrzymuj napięcie mięśni brzucha — pomoże Ci to uniknąć wyginania pleców w łuk.
- ✓ Dbaj o to, żeby Twoja szyja znajdowała się w jednej linii z resztą kręgosłupa. Nie dopuszczaj do tego, by Twoja broda była wysunięta do przodu.
- ✓ NIE wracaj gwałtownie do pozycji początkowej i oszczędź w ten sposób swoim łokciom zbędnych obciążeń.
- ✓ NIE opuszczaj tułowia poniżej punktu, w którym Twoje ramiona są ustawione równoległe do podłoża.



Inne rozwiązania

Tylko negatywna faza pompek na poręczach (łatwiejsze): Jeżeli klasyczne pompy na poręczach są dla Ciebie za trudne, wykonuj tylko *negatywną* fazę tego ćwiczenia. W tym wariantcie wykorzystaj siłę swoich mięśni, by opuścić ciało, a po każdym powtórzeniu wykonaj podskok, dzięki któremu wrócisz do pozycji początkowej. Stosując takie rozwiązanie, uważaj, żeby nie przeciążać łokci.

Tradycyjne pompy na poręczach (trudniejsze): Stań przed poręczami do opuszczania i chwyć drążki. Podskocz do góry tak, żeby Twoje nogi oderwały się od ziemi. Wprostuj ręce i unieś ciało do góry. Zachowaj proste nogi lub ugnij je w kolanach i skrzyżuj w kostkach. Utrzymaj wyprostowaną, rozluźnioną sylwetkę i wciągnij brzuch. Ugnij łokcie i opuszczaj ciało do momentu, w którym Twoje ramiona ustawią się równolegle do podłoża. Wprostuj ręce, podciągając tym samym całe ciało do góry.

Pompy na poręczach z obciążeniem (trudniejsze): Wykonaj podstawową wersję pompek na poręczach, korzystając ze specjalnego pasa, do którego można przymocować obciążenie.

Rozdział 11

Trening mięśni barków

W tym rozdziale:

- ▶ korzyści wynikające z posiadania mocnych barków,
- ▶ wzmacnianie muskulatury barków,
- ▶ unikanie popularnych błędów treningowych,
- ▶ wykonywanie ćwiczeń na mięśnie barków.

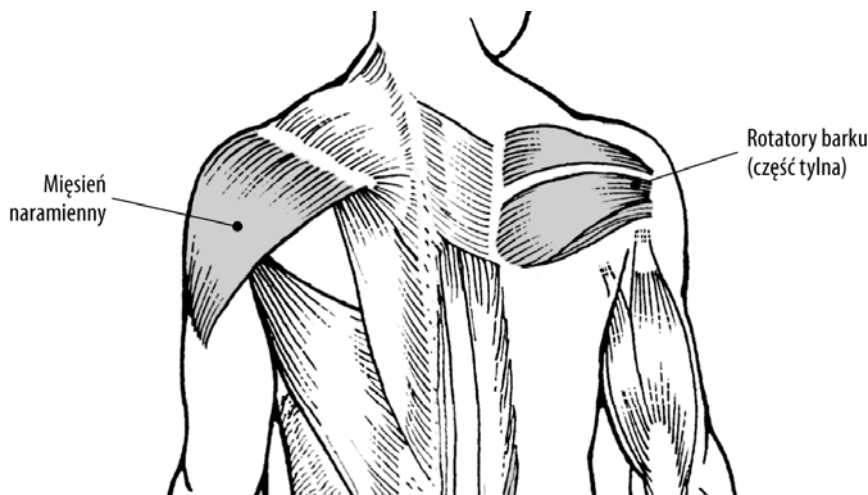
Gdy poruszasz w jakikolwiek sposób rękami — kierujesz je do góry, w dół, do tyłu, do przodu, na boki, wykonujesz gest w poziomie lub zataczasz kręgi — robisz to właśnie dzięki barkom, czyli stawom ramiennym. Jeśli nie umożliwiają Ci one bezpośrednio podejmowania takiej aktywności, przynajmniej są w nią zaangażowane. Genialna konstrukcja stawu ramennego sprawia, że barki dysponują wyjątkową ruchomością, a otaczająca je muskulatura jest jedną z najbardziej wszechstronnych grup mięśni w naszym ciele.

Niestety ta wyjątkowa zdolność do wykonywania wielu ruchów sprawia również, że barki — wraz z grupą mięśni nazywanych *rotatorami barku* — są szczególnie podatne na urazy. Dzięki lekturze tego rozdziału dowiesz się, jak chronić barki, wykonując rozmaite ćwiczenia.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków

Mięśnie barków (zaprezentowane na rysunku 11.1) są oficjalnie nazywane **mięśniami naramiennymi** lub **deltoidalnymi**. Okrywają one staw barkowy, a najlepszym sposobem, by je zobaczyć, jest wyciągnięcie ramienia poziomo w bok. Mięśnie naramienne składają się z trzech części:

- ✓ **Środkowej:** Ta część mięśnia znajduje się dokładnie nad Twoim barkiem (i dlatego bywa nazywana częścią barkową). Skurcz tego mięśnia przekłada się na ruch ramienia do góry.
- ✓ **Przedniej:** Znajduje się ona z przodu i nosi też miano „części obojczykowej”. Jej skurcz powoduje ruch ramienia do przodu i do wewnątrz.
- ✓ **Tyłnej:** Gdy dochodzi do skurczu znajdującej się z tyłu części grzebieniowej mięśnia naramiennego, Twoje ramię wraca do linii wyznaczonej przez tułów, a nawet może nieznacznie przekroczyć tę granicę.



Rysunek 11.1.
Mięśnie barków

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Bark umożliwia Ci poruszanie kończyną w tak wielu kierunkach, ponieważ jest **stawem kulistym**. Główka stawowa kości ramiennej idealnie pastuje do panewki stawowej łopatki. Innym przykładem stawu kulistego w ludzkim ciele jest staw biodrowy, ale nie zapewnia on takiej ruchomości jak bark.

Rotatory barku to grupa mięśni, które sprawiają, że ramię nie wyslizguje się z panewki stawowej łopatki. Te mięśnie znajdują się pod mięśniami naramiennymi i wykonują swoją pracę, całkowicie usuwając się w cień. Niestety rotatory są tak anonimowe, że wiele osób nie zdaje sobie nawet sprawy z faktu ich istnienia, a co za tym idzie, nie próbuje ich trenować. Jedyną sytuacją, w której zwraca się na nie uwagę, jest kontuzja ich ścięgien — tzw. **stożka rotatorów** — która może na cały sezon wyłączyć miotacza zawodowej drużyny baseballowej. Rotatory stabilizują staw barkowy i pozwalają odwracać ramię przy zachowaniu nieruchomego łokcia (chodzi nam tutaj o ruch polegający na odwracaniu dłoni wnętrzem na zewnątrz i do wewnątrz). Te mięśnie biorą również udział w ruchach związanych z rzucaniem lub łapaniem i są zaangażowane w unoszenie ramion nad głowę.

Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków

Twoje barki mają sporo roboty, gdy zajmujesz się ćwiczeniami na mięśnie pleców i muskulaturę klatki piersiowej, ale istnieje kilka powodów, dla których warto wykonywać podczas treningów ćwiczenia izolujące mięśnie naramienne:

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Mocne mięśnie barków ułatwiają wykonywanie większości ruchów rękami — może to być zarówno rzucanie piłką baseballową, jak i podawanie talerza osobie siedzącej po drugiej stronie stołu lub podnoszenie walizki, która jest trochę za ciężka. Praktycznie wszystkie ćwiczenia

na górną część ciała angażują w jakimś stopniu muskulaturę barków, więc wzmocnienie tych mięśni pozwoli Ci zwiększyć obciążenie wykorzystywane podczas wykonywania ćwiczeń na klatkę i płeć.

- ✓ **Zapobieganie urazom:** Słabe barki będą zbierać niezłe cięgi podczas treningu mięśni klatki piersiowej oraz pleców i nie zmieni tego nawet perfekcyjna technika wykonywania ćwiczeń. Trening mięśni naramiennych pozwala też unikać kontuzji osobom uprawiającym sport tylko w weekendy — dzięki pracy nad muskulaturą barków nie uszkodzisz stożka rotatorów w trakcie turnieju softballowego lub podczas wbijania krążka do treningowej bramki hokejowej zrobionej z kosza na śmieci. Jeżeli masz naprawdę słabe barki, możesz się nabawić kontuzji, po prostu otwierając szufladę w kredensie.
- ✓ **Pewność siebie:** Zajrzyj do jakiegokolwiek czasopisma poświęconego pracy nad formą fizyczną, a zobaczysz tam nagłówki w rodzaju „Zabójcze mięśnie naramienne” lub „Seksowne, mocne barki”. Kulturyści podchodzą do treningu barków z dużą powagą, ponieważ wiedzą, że te mięśnie mają ogromny wpływ na ich prezencję (która jest w końcu sednem kulturystyki). Nawet jeżeli nie zależy Ci na tym, by wypracować tak imponujące mięśnie naramienne, wciąż możesz zadbać o ładne wyrzeźbienie i ukształtowanie muskulatury swoich barków, co doda Ci pewności siebie podczas noszenia koszulek bez rękawów (oczywiście możesz w nich chodzić, kiedy tylko Ci się spodoba, ale ładnie urzeźbione barki sprawiają, że poczujesz się w takim stroju nieco pewniej).

Jak skutecznie trenować mięśnie barków?

Istnieją cztery podstawowe ruchy pozwalające wzmacniać muskulaturę barków (choć trening tych mięśni można przeprowadzić na dziesiątki różnych sposobów). Wykonuj wymienione przez nas ćwiczenia w takiej kolejności, w jakiej je opisujemy. Ogólnie rzecz biorąc, podczas wyciskania będziesz korzystać z największych obciążeń, a w trakcie wykonywania rozpiętek — z najmniejszych.

- ✓ **Wyciskanie:** Prostujesz ramiona nad głową. Ćwiczenia związane z wyciskaniem zmuszają do pracy wszystkie części mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie hantli bokiem w górę:** Unosisz ramiona na boki do poziomu barków. Tego rodzaju ćwiczenia angażują przede wszystkim środkowe partie mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie ramion w przód:** Unosisz prosto przed siebie ręce, które początkowo znajdowały się po bokach Twojego tułowia. Takie ćwiczenia zmuszają do pracy przednią i środkową część mięśni naramiennych.
- ✓ **Odwrotne rozpiętki:** Pochylasz się w biodrach na tyle, na ile pozwoli rozciągnięcie Twoich mięśni — taka pozycja sprawia, że wykonując ćwiczenie, musisz pokonać siłę grawitacji. Twoja klatka piersiowa powinna znajdować się tak blisko położenia poziomego, jak to możliwe. Odwodzisz ramiona na boki, zmuszając do pracy tylne i środkowe części mięśni naramiennych.

Od czasu do czasu warto zmienić kolejność wykonywania ćwiczeń, by skupić się na początku na najsłabszych partiach mięśni i zapewnić całej grupie mięśni zróżnicowane bodźce treningowe gwarantujące lepszy rozwój. Nie ma konieczności, by podczas



każdego treningu mięśni barków stosować ćwiczenia należące do wszystkich czterech grup, ale warto regularnie wykonywać wszystkie opisane powyżej ruchy, by zadbać o harmonijny rozwój muskulatury barków.

Podczas wykonywania ćwiczeń na barki korzystaj raczej z wolnych ciężarów, a nie z maszyn. Często zdarzają się sytuacje, w których ruch wymuszany przez maszynę sprawia wrażenie nienaturalnego i nadmiernie obciąża szyję. Osoby różnego wzrostu miewają problemy z odpowiednim wyregulowaniem maszyn. Problem pojawia się zwłaszcza wtedy, gdy drobna kobieta chce dopasować do swoich potrzeb urządzenie stworzone z myślą o roslých mężczyznach.

Ściągane rotatorów są bardzo podatne na urazy. Oto rozwiązania, dzięki którym można do pewnego stopnia je chronić:

- ✓ **Zachowywanie właściwej techniki.** Stosuj się do przedstawionych w tym rozdziale wskazówek dotyczących techniki wykonywania ćwiczeń na górną część ciała (to samo dotyczy zresztą podobnych instrukcji zawartych we wszystkich innych rozdziałach).
- ✓ **Wykonywanie ćwiczeń na wewnętrzną i zewnętrzną rotację ramion.** W dalszej części tego rozdziału znajdziesz opis takich ćwiczeń wykonywanych z hantlami.
- ✓ **Korzystanie z taśm treningowych.** W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opisy ćwiczeń, które wzmocnią Twoje stożki rotatorów i mogą być wykonywane z taśmą treningową w domu lub w podróży.

Poznawanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków

Kontuzje barków zdarzające się licznym wielbicielom treningu siłowego nie pojawiają się z dnia na dzień. Znamy mnóstwo osób, które podnosiły ciężary przez wiele lat, często ignorując drobne bóle barków, po czym pewnego dnia — pstryk! — i było po wszystkim. To, co zdaniem tych ludzi było nagłym urazem, należałoby tak naprawdę uznać za następstwo wielu lat przeciążania organizmu i nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń. Unikaj przedstawionych poniżej popularnych błędów, a będziesz się cieszyć mocnymi i zdrowymi barkami.

Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów

Gdy opis ćwiczenia mówi, że masz podnieść ciężar „na wysokość barków”, nie unos go pod sufit, ponieważ wykonywanie ramionami tak nienaturalnego ruchu niepotrzebnie obciąża stawy, a zarazem nie ma wielkiego wpływu na poprawę rzeźby mięśni. Innymi słowy: ryzyko kontuzji wynikające z unoszenia wyżej ciężarów przeważa nad minimalnymi korzyściami tylko potencjalnie zapewnianymi przez obszerniejsze ruchy (do tej kategorii można zaliczyć na przykład nieznaczny przyrost siły mięśni).

Wyginanie pleców w łuk

Gdy wykonujesz ćwiczenia na mięśnie barków, siedząc na ławce pionowej, zadbaj o to, by między Twoim krzyżem a oparciem była tylko niewielka przestrzeń. Owszem, wygięcie pleców w łuk pozwoli Ci stworzyć skuteczniejszą dźwignię (a co za tym idzie — zdołasz użyć podczas treningu większego obciążenia), ale to również ułatwianie pracy mięśniom, które próbujesz trenować. Co więcej, takie zachowanie sprawia, że narażasz na kontuzje dolną część swoich pleców.

Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu

Gdy wykonujesz na stojąco ćwiczenia na barki, rozluźnij kolana i zachowaj proste plecy. Wiele osób usztywnia kolana i odchyła się do tyłu — wiedz jednak, że przyjmując taką postawę, nie zaskarbisz sobie „wdzięczności” mięśni dolnej części pleców. Jeżeli poruszasz jakimikolwiek innymi częściami ciała oprócz ramion, zmniejszasz zaangażowanie mięśni naramiennych. Takie zachowanie świadczy również o tym, że używasz zbyt dużego obciążenia.

Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową

Najprawdopodobniej zobaczysz w którymś momencie ludzi, którzy unoszą sztangę nad głowę, po czym opuszczają ją na kark, a nie przed głowę. Istnieją też maszyny, które wymuszają wykonywanie takich ruchów. Trzymaj się z daleka od tego typu ćwiczeń. Wymuszają one wyraźny obrót ramienia do tyłu, przez co Twoje barki i stożki rotatorów muszą pracować w niekorzystnej i niestabilnej pozycji. Ten ruch sprawia również, że końce Twoich kości ramiennych wbijają się w panewki barków, co powoduje uszkodzenia kości i dodatkowo obciąża stożki rotatorów. Nie zapominaj o tym, że korzyści wynikające z wykonywania danego ćwiczenia muszą być zawsze większe niż ryzyko towarzyszące tej aktywności.

Trening mięśni barków

Oto spis ćwiczeń przedstawionych w dalszej części tego rozdziału:

- ✓ wyciskanie hantli,
- ✓ unoszenie hantli bokiem w górę,
- ✓ unoszenie hantli w przód,
- ✓ odwrotne rozpiętki,
- ✓ wewnętrzna i zewnętrzna rotacja ramion,
- ✓ wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim.

Wyciskanie hantli

To ćwiczenie zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych; w wykonywanie ruchu zaangażowana jest też muskulatura górnej części pleców oraz tricepsy.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców, szyją lub łokciami, wykonując to ćwiczenie, zachowaj ostrożność.



Przyjmowanie pozycji

Weź do rąk hantle i usiądź na ławce z pionowym oparciem. Rozstaw stopy na szerokość bioder i oprzyj je pewnie na podłodze. Ugnij łokcie i unieś ramiona na wysokość barków — hantle powinny się znaleźć na poziomie Twoich uszu. Napnij mięśnie brzucha tak, żeby między Twoimi plecami a oparciem ławki powstała niewielka przestrzeń. Oprzyj głowę o oparcie (patrz: rysunek 11.2a).

Ćwiczenie

Wyciśnij hantle do góry aż do punktu, w którym niemal zetkną się dokładnie nad Twoją głową (patrz: rysunek 11.2b), po czym opuść je z powrotem do poziomu uszu.



Rysunek 11.2.
Wyciskanie
hantli

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Gdy hantle osiągną punkt szczytowy, rozluźnij łokcie, zamiast je blokować.
- ✓ Przerwij opuszczanie hantli, gdy Twoje łokcie znajdą się na wysokości ramion lub minimalnie niżej.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje plecy zaczną się wyginać w łuk, wyraźnie odrywając się od oparcia.
- ✓ NIE wierć się i nie wykonuj dodatkowych ruchów, które miałyby Ci ułatwić wyciskanie hantli.

Inne rozwiązanie

Wyciskanie hantli chwytem neutralnym (łatwiejsze): Wykonaj opisane powyżej ćwiczenie, ustawiając ręce tak, by wnętrza obu dłoni były skierowane do siebie. Ta modyfikacja sprawia, że podczas wykonywania ruchu do pracy włącza się muskulatura przedramion oraz bicepsy.

Unoszenie hantli bokiem w górę

Opisane poniżej unoszenie hantli bokiem zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych. Jeżeli masz problemy z szyją lub dolną częścią pleców, zadбай o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia zachować nienaganną technikę.

Przyjmowanie pozycji

Weź do rąk hantle i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Ugnij nieznacznie łokcie, odwróć dłonie tak, by ich wnętrza były zwrócone ku sobie, a następnie złącz ze sobą hantle w punkcie znajdującym się przed górnymi partiami Twoich ud. Wciągnij brzuch.



Rysunek 11.3.
Unoszenie
hantli bokiem
w górę

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Unieś ręce do góry i na boki, kontynuując ten ruch do momentu, w którym hantle znajdą się prawie na wysokości Twoich barków (patrz: rysunek 11.3b). Powoli opuść ręce do pozycji wyjściowej.

Być może wykonywanie tego ćwiczenia będzie dla Ciebie łatwiejsze, jeśli wyobrazisz sobie, że trzymasz w rękach dwa dzbanki z lemoniadą i nalewasz ją do szklanek stojących na podłodze.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Inicjuj ruch do góry z barków (możemy to też ująć inaczej: podczas wykonywania ćwiczenia nie zmieniamy ugięcia w łokciach).
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unosz hantli powyżej poziomu barków.

Inne rozwiązania

Unoszenie hantli bokiem w górę wykonywane z ugiętymi ramionami (łatwiejsze): Zaczynij z rękami ugiętymi w łokciach pod kątem 90 stopni, z dłońmi zwróconymi ku sobie i hantlami przed tułowiem. Zachowując podczas ruchu stałe ugięcie łokci, unieś obciążenie aż do punktu, w którym Twoje łokcie znajdą się na wysokości barków.

Wariant z ugiętymi ramionami nie zapewnia barkom tak solidnego treningu jak podstawowa wersja unoszenia hantli bokiem w górę, ale jeżeli masz słabe mięśnie naramienne lub w przeszłości zdarzały Ci się kontuzje barków, możesz skorzystać z tej modyfikacji.



Unoszenie hantli bokiem w górę w pozycji siedzącej: Aby urozmaicić treningi, możesz wykonywać to ćwiczenie, siedząc na ławce. W pozycji początkowej Twoje ręce powinny zwisać swobodnie wzdłuż tułowia i mają być lekko ugięte w łokciach.

Unoszenie hantli bokiem w górę z kciukami do góry (łatwiejsze): Wykonaj podstawą wersję ćwiczenia w taki sposób, by Twoje dłonie były zwrócone wnętrzami do przodu. W końcowej fazie ruchu Twoje kciuki powinny być skierowane ku górze. Ta wersja ćwiczenia w najmniejszym stopniu obciąża stożek rotatorów i bywa wykorzystywana podczas fizjoterapii.

Unoszenie hantli w przód

Kolejne z opisywanych przez nas ćwiczeń izoluje przednią część mięśni naramiennych. Jeśli masz za sobą jakieś kontuzje dolnej części pleców lub odczuwasz jakiegokolwiek dyskomfort w okolicach szyi, wykonuj to ćwiczenie z rozwagą.

Przyjmowanie pozycji

Weź hantle do rąk i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Pozwól, by ręce zwisały swobodnie wzdłuż tułowia — łokcie mają być rozluźnione, a wnętrza dłoni powinny być zwrócone do tyłu. Wyprostuj się, wciągnij brzuch i rozluźnij kolana (patrz: rysunek 11.4a).



Rysunek 11.4.
Unoszenie hantli w przód

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Unieś lewe ramię do poziomu barku (patrz: rysunek 11.4b), po czym opuść je do pozycji wyjściowej. Powtórz ten sam ruch prawą ręką. Wykonuj naprzemiennie powtórzenia, aż dotrzesz do końca całej serii. Jeżeli chcesz zwiększyć trudność treningu, możesz wykonać wszystkie powtórzenia najpierw na jedną, a potem na drugą rękę.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pamiętaj o tym, żeby podczas wykonywania ćwiczenia utrzymywać nieznacznie ugięte łokcie.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unos hantli powyżej poziomu barków.



Inne rozwiązania

- ✓ **Unoszenie hantli w przód wnętrzami dłoni do góry:** Odwróć dłonie wnętrzami do góry i wykonaj ćwiczenie zgodnie z opisem dotyczącym jego podstawowej wersji. Wypróbuj to rozwiązanie, jeżeli masz skłonności do kontuzji barków lub stożków rotatorów.
- ✓ **Unoszenie hantli po przekątnej (trudniejsze):** Gdy hantel znajdzie się na wysokości barku, wykonaj ramieniem ruch w poziomie aż do punktu, w którym obciążenie znajdzie się przed górną częścią Twojej klatki piersiowej. Zrezygnuj z tego wariantu, jeśli masz chroniczne problemy z barkami.
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji siedzącej (trudniejsze):** Wykonuj unoszenie hantli w przód, siedząc na ławce pionowej i korzystając z oparcia pod plecy. Taka pozycja zapobiega *wszelkim* formom oszukiwania!
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji leżącej (trudniejsze):** Weź hantle do rąk i połóż się na ławce poziomej twarzą do podłogi. Opuść ręce w dół (możesz je również nieznacznie od siebie odsunąć) i skieruj ku sobie wnętrza dłoni. Unieś hantle tak wysoko, jak zdołasz, ale nie przekraczaj poziomu wyznaczanego przez Twoje barki. Podczas wykonywania tej wersji ćwiczenia będziesz korzystać z dużo mniejszego obciążenia niż w przypadku innych wariantów. Możesz także użyć ławki ze skosem dodatnim.

Odwrotne rozpiętki

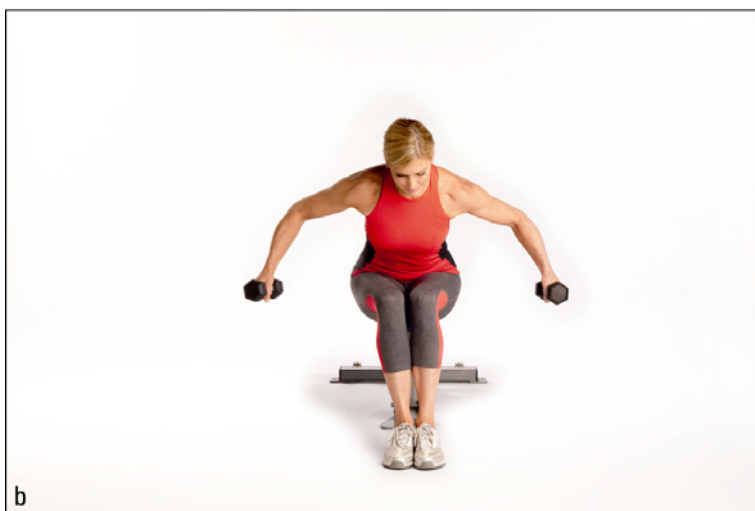
To ćwiczenie świetnie się sprawdza w kwestii wzmacniania tylnych części mięśni naramiennych. Taki trening pomaga też rozwijać muskulaturę górnej części pleców i ma pozytywny wpływ na Twoją postawę.

Przyjmowanie pozycji

Usiądź na krawędzi ławki z hantlami w dłoniach. Pochyl się do przodu w biodrach w taki sposób, by górna część Twoich pleców utworzyła płaską powierzchnię znajdującą się w płaszczyźnie poziomej. Pozwól, by Twoje ręce zawisły swobodnie z wnętrzami dłoni zwróconymi ku sobie. Hantle powinny się znaleźć za Twoimi łydkami, dokładnie pod kolanami (patrz: rysunek 11.5a). Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej i wciągnij brzuch.

Ćwiczenie

Unieś ręce do góry, uginając je nieznacznie w łokciach w miarę, jak Twoje ramiona będą wędrować na boki aż do punktu, w którym łokcie znajdą się na wysokości barków (patrz: rysunek 11.5b). Unosząc ciężar, ściągnij łopatki. Powoli opuść ramiona do pozycji wyjściowej.



Rysunek 11.5.
Odwrotne
rozpiętki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, by podczas wykonywania ćwiczenia Twoja broda była delikatnie przyciągnięta do klatki piersiowej — powstrzymasz w ten sposób opadanie głowy.
- ✓ Pochylając się do przodu, załam sylwetkę w biodrach, zamiast po prostu się garbić.
- ✓ NIE dopuszczaj do tego, by podczas wykonywania ćwiczenia pracowała też reszta ciała.

Inne rozwiązania

Odwrotne rozpiętki z dłońmi skierowanymi do tyłu: Przyjmij taką samą pozycję początkową jak w przypadku podstawowej wersji ćwiczenia, ale zmień ustawienie dłoni tak, żeby były one zwrócone wnętrzami do tyłu. Unoszeniu hantli będzie towarzyszyło głębsze uginanie ramion w łokciach, niż miało to miejsce w przypadku opisanych powyżej odwrotnych rozpiętek.

Odwrotne rozpiętki w pozycji stojącej: Wykonaj przedstawioną powyżej podstawową wersję odwrotnych rozpiętek, ale stań w rozkroku na szerokość bioder. Pochyl się do przodu tak, aby Twój tułów był nachylony do podłogi pod kątem 45 stopni. Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, żeby chronić dolną część pleców; unikaj także kołysania całym ciałem.

Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

To ćwiczenie zmusza do pracy rotatory, a oprócz tego pozwala trenować całą muskulaturę barków.

Jeżeli podczas wykonywania tych ruchów odczuwasz dyskomfort w okolicach szyi, spróbuj oprzeć głowę na wyciągniętym ramieniu.

Przyjmowanie pozycji

Trzymając hantel w prawej ręce, połóż się na podłodze na lewym boku. Zegnij prawy łokieć pod kątem prostym i oprzyj go pewnie o bok tak, żeby wnętrze Twojej prawej dłoni było skierowane do przodu. Wciągnij brzuch. Zegnij lewy łokieć i oprzyj głowę na lewej dłoni (patrz: rysunek 11.6) lub połóż ją na wyciągniętym w bok lewym ramieniu.



Rysunek 11.6.
Zewnętrzna
rotacja ramienia
z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Utrzymując łokieć przy boku tułowia, powoli opuść obciążenie przed sobą w kierunku podłogi. Następnie unieś z powrotem prawą rękę tak wysoko, jak zdołasz bez odczuwania dyskomfortu (zakres ruchu będzie zależny od rozciągnięcia Twoich mięśni). Wykonaj taką samą liczbę powtórzeń na każdą rękę.

Inne rozwiązania

Zewnętrzna rotacja ramienia z taśmą: W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

Policjant kierujący ruchem (trudniejsze): Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obróć przedramiona w dół aż do pozycji, w której wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, po czym wróć do pozycji początkowej.

Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

To kolejne ćwiczenie pozwalające trenować rotatory i mięśnie naramienne. Twoja ręka przemieszcza się ku podłodze, pracując tak, jakby była osadzona na zawiasie (taką ruchomość zapewnia jej właśnie bark).

Jeżeli podczas wykonywania ruchów odczuwasz jakiś dyskomfort w okolicach szyi, również w tym przypadku spróbuj podłożyć wyciągniętą rękę pod głowę.

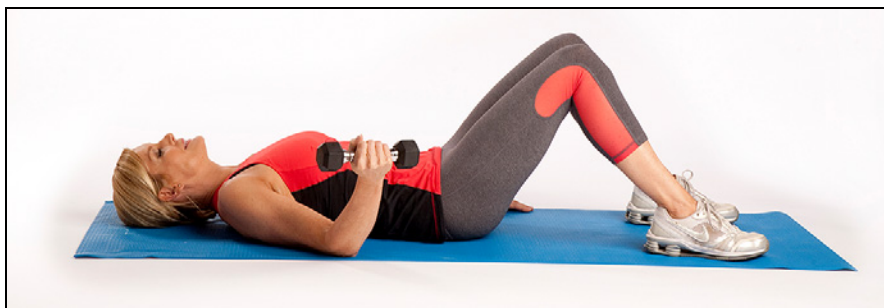


Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z hantlem w prawej dłoni. Ułóż lewą rękę wzdłuż tułowia, wnętrzem dłoni do podłoża. Ugnij prawy łokieć tak, żeby Twoje przedramię było ustawione pionowo względem podłogi, a wnętrza Twojej dłoni było skierowane w stronę Twojego tułowia.

Ćwiczenie

Zachowując kąt prosty w łokciu, odwiedź ciężar od ciała i kontynuuj ten ruch aż do momentu, w którym poczujesz delikatny opór mięśni i ścięgien (patrz: rysunek 11.7). Unieś hantel z powrotem do góry.



Rysunek 11.7.
Wewnętrzna
rotacja ramienia
z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Wyobrażaj sobie, że Twój bark jest zawiasem drzwi, które najpierw się otwierają, a potem zamykają.
- ✓ Wykonuj to ćwiczenie płynnie i spokojnie.
- ✓ NIE napinaj mięśni szyi i twarzy.
- ✓ NIE podrywaj ciężaru do góry gwałtownym ruchem.
- ✓ NIE opuszczaj hantla niżej, niż pozwala na to elastyczność Twoich mięśni i ścięgien.

Inne rozwiązania

Wewnętrzna rotacja ramienia z taśmą: W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

Policjant kierujący ruchem (trudniejsze): Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obracaj przedramiona w dół aż do momentu, w którym wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, a następnie wróć do pozycji początkowej.

Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim

To ćwiczenie stanowi świetny trening muskulatury barków, ponieważ angażuje wszystkie mięśnie należące do tej grupy. Oprócz tego do pracy są zmuszone także tricepsy i mięśnie górnej części pleców.

Jeżeli miewasz problemy z szyją, łokciami lub dolną częścią pleców, wykonując to ćwiczenie, zachowaj szczególną ostrożność.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw wysokość siedziska maszyny tak, by bloczek urządzenia znalazł się pod linią Twoich barków. Złap uchwyty maszyny (patrz: rysunek 11.8a). Wciągnij brzuch, ale pozostaw niewielką, naturalną przestrzeń między krzyżem a oparciem urządzenia.

Ćwiczenie

Wyciśnij rączki, ale w końcowej fazie ruchu nie blokuj łokci (patrz: rysunek 11.8b). Opuść ramiona do punktu, w którym Twoje łokcie znajdą się minimalnie poniżej linii barków.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Rozluźnij barki i dbaj o to, by znajdowały się one wyraźnie niżej od Twoich uszu — zwłaszcza wtedy, gdy Twoje ręce są w pełni wyprostowane.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk ani nie wykonuj dodatkowych ruchów ułatwiających Ci wyciskanie ciężaru.
- ✓ NIE pchaj ciężaru z większą siłą, niż to konieczne; takie zachowanie mogłoby poważnie obciążać Twoje łokcie.





Rysunek 11.8.
Wyciskanie na
maszynie
ze skosem
dodatnim

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Inne rozwiązania

Istnieją maszyny, w których dźwignie dla obu rąk pracują niezależnie od siebie. W takiej sytuacji między lewą a prawą stroną urządzenia nie ma żadnego połączenia, tak więc każdy z uchwytów jest powiązany z oddzielnym obciążeniem. Jeżeli na Twojej siłowni stoi takie urządzenie, warto zrobić z niego użytek. Uzyskasz w ten sposób typowe wsparcie oferowane przez maszynę treningową, a przy okazji zdołasz popracować nad równowagą i jednakową siłą obu części ciała, zupełnie jak w przypadku treningu z wolnymi ciężarami.

Rozdział 12

Trening mięśni kończyn górnych

W tym rozdziale:

- ▶ zgłębianie zależności między bicepsami a tricepsami,
- ▶ wzmacnianie muskulatury kończyn górnych,
- ▶ skuteczny trening mięśni ramion,
- ▶ unikanie błędów podczas treningu mięśni kończyn górnych.

Utrzymanie posiadanej muskulatury ramion może być sporym wyzwaniem, ponieważ wraz z upływem lat człowiek traci naturalne napięcie mięśni. Pięknie wyrzeźbione ramiona są czytelnym sygnałem, że dana osoba naprawdę przykładła się do treningu. Nawet jeżeli w codziennym życiu podnosisz i przeciągasz wiele przedmiotów, i tak musisz trenować z ciężarami, żeby utrzymać rzeźbę i siłę swoich ramion. Dzięki lekturze tego rozdziału dowiesz się, jak tego dokonać.

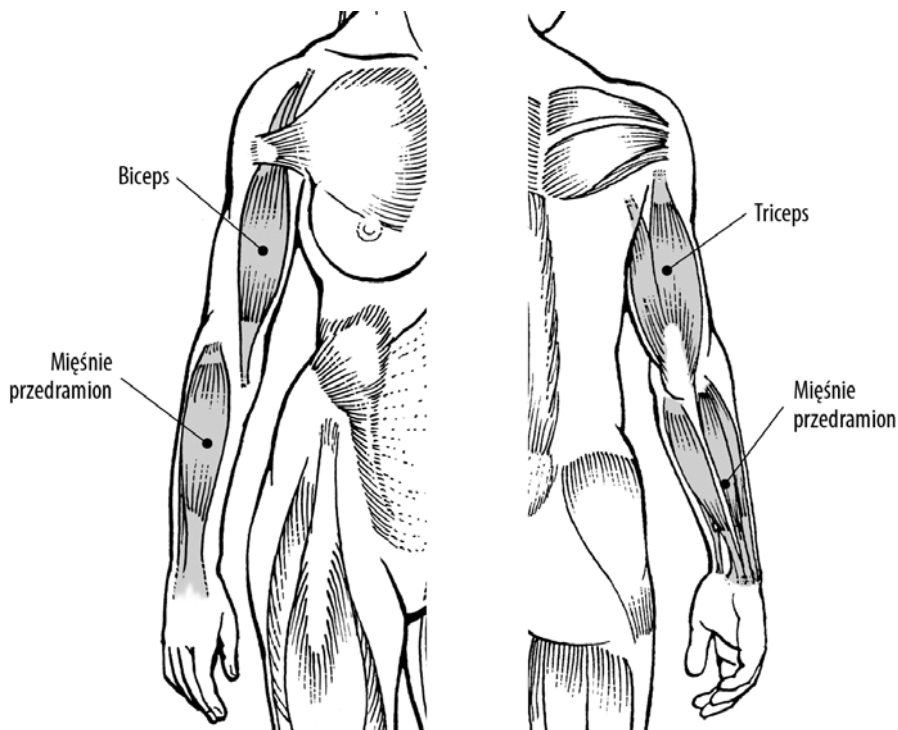
Podstawowe informacje dotyczące mięśni kończyn górnych

Biceps to mięsień, który ciągnie się wzdłuż przedniej części Twojego ramienia. Podczas pobytu na siłowni z pewnością zobaczysz, jak ludzie napinają te mięśnie przed lustrem — zwłaszcza wtedy, gdy wydaje im się, że nikt tego nie widzi. Głównym zadaniem Twoich bicepsów (nazywanych też potocznie **bickami**) jest zginanie ramion — w żargonie stosowanym na siłowniach ten ruch nosi miano **uginania**.

Triceps znajduje się po przeciwnej stronie ramienia — biegnie wzdłuż jego tylnej części. Bicepsy i tricepsy (podobnie jak wiele innych grup mięśni) współpracują ze sobą. Gdy napinasz biceps, Twój triceps się rozluźnia, a ramię ugina się w łokciu. Napięciu tricepsa towarzyszy rozluźnienie bicepsa i ruch prostowania w łokciu. Zachowanie równowagi między siłą bicepsów i tricepsów jest ważnym czynnikiem, dzięki któremu żaden z tych mięśni nie zyska dominującej pozycji. To właśnie dlatego podczas treningów musisz pracować zarówno nad bicepsami, jak i tricepsami.

Kolejna grupa mięśni sprawia, że możesz wykonywać rozmaite ruchy nadgarstkami i palcami. Aby oszczędzić Ci fachowego żargonu, będziemy określać tę muskulaturę mianem **mięśni przedramion**. To właśnie dzięki tym mięśniom możesz zginać nadgarstki do góry i w dół, zataczać nimi kółka, przekrzywiać je w lewo i w prawo, a także obracać dłonie wnętrzami w dół lub do góry. Jednym z najważniejszych zadań mięśni przedramion jest stabilizowanie nadgarstków i utrzymywanie ich w pozycji neutralnej. Jeżeli masz słabe mięśnie przedramion, nadgarstki mogą się ugiąć w najmniej odpowiednich momentach (jak na przykład wtedy, gdy trzymasz nad klatką piersiową sztangę o masie 50 kilogramów). Słabe nadgarstki oznaczają również, że nie zdołasz porządnie zacisnąć dłoni — czy to na kiju baseballowym, czy na upartym chwastie, czy może na słoiku, który trzeba otworzyć — a na dodatek mogą Cię nękać dolegliwości takie jak **zespół cieśni kanału nadgarstka**, czyli zapalenie nerwów biegnących w tej okolicy.

Rysunek 12.1 pomoże Ci zlokalizować poszczególne mięśnie kończyn górnych.



Rysunek 12.1.
Mięśnie ramion
obserwowane
od przodu (po
lewej) i od tyłu
(po prawej)

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Praca nad wzmacnianiem mięśni kończyn górnych

Ponieważ na co dzień bardzo często korzystamy z rąk, mamy tendencję do lekceważenia konieczności pracy nad muskulaturą naszych kończyn górnych. Tak się jednak składa, że poświęcenie tym mięśniom szczególnej uwagi podczas treningów może się naprawdę opłacić.

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Twoje ręce stanowią połączenie między górną częścią Twojego ciała a resztą świata. Jeśli Twoje ramiona będą słabe, większe mięśnie górnej części ciała nie będą mogły w pełni skutecznie funkcjonować. Pamiętaj, że o Twojej sile zawsze będzie decydować najsłabszy z mięśni zaangażowanych w dany ruch. Opisane w rozdziale dziewiątym ściąganie drążka wyciągu górnego wymaga przede wszystkim mocnych mięśni pleców, ale słabe bicepsy sprawią, że podczas wykonywania tego ćwiczenia nie zdołasz w pełni wykorzystać posiadanych możliwości. Silne tricepsy ułatwią Ci dla odmiany wykonywanie ćwiczeń na klatkę piersiową, na przykład pompek czy wyciskania na ławce. Mocne przedramiona są z kolei niezwykle istotne w przypadku wielu działań związanych z treningiem siłowym oraz rozmaitych czynności wykonywanych poza siłownią — możemy tu wspomnieć chociażby o trzymaniu kiją golfowego, tasowaniu kart czy korzystaniu przez wiele godzin bez żadnego bólu z klawiatury komputerowej.
- ✓ **Zapobieganie urazom:** Silne mięśnie ramion chronią łokcie przed urazami. Jeżeli będziesz odpowiednio długo nosić ciężką walizkę, utrzymując prostą rękę, w którymś momencie zaczniesz odczuwać ból w okolicach łokcia. Silniejsze mięśnie ramion umożliwią Ci dłuższe dźwiganie tego samego bagażu bez bólu, a przy okazji ograniczą prawdopodobieństwo tego, że zaczniesz się zmagać z **łokciem tenisisty**, czyli zapaleniem stawu łokciowego. Solidna muskulatura ramion sprawi, że po wykonywaniu ćwiczeń siłowych, podnoszeniu hantli, sztangi lub noszeniu odważników nie będą Ci dokuczały bóle mięśni ani kontuzje. Mocne przedramiona to z kolei ważny czynnik, dzięki któremu unikniesz zespołu cieśni kanału nadgarstka. To bolesna przypadłość, która potrafi przysporzyć człowiekowi licznych problemów i jest w wielu przypadkach następstwem wykonywania powtarzalnych czynności, takich jak pisanie, skanowanie przedmiotów w kasie w sklepie spożywczym czy korzystanie z myszki komputerowej.
- ✓ **Pewność siebie i dobre samopoczucie:** Tak się składa, że z reguły stawiamy znak równości między wydatnym bicipsem a męską siłą. Popeye może się pochwalić bicepsami, które obwodem niemal dorównują jego głowie. Jeśli chodzi o damskie bicepsy, nie ma jeszcze powszechnie obowiązującego kanonu. Ludzie nie potrafią się zdecydować, czy kobiece ramiona powinny być ładnie urzeźbione, czy raczej wiotkie. Morał płynący z naszych wywodów jest jednak prosty: silne ramiona pomogą Ci cieszyć się życiem, a do tego gwarantują zdrowy wygląd. Opinie społeczeństwa dotyczące tego, czy panie i panowie powinni mieć duże, czy też małe mięśnie, będą się najprawdopodobniej zmieniać wraz z pojawianiem się nowych trendów — możliwość cieszenia się zdrowiem, siłą i dobrym samopoczuciem jest jednak wartością ponadczasową.

Jak skutecznie trenować mięśnie ramion?

Mięśnie ramion są mniejsze niż muskulatura klatki piersiowej, pleców czy barków, możesz więc przeznaczać na pracę nad nimi mniej czasu i wciąż cieszyć się wspaniałymi wynikami. Jeżeli Twoim celem jest poprawa siły i urzeźbienia ramion, powinno Ci wystarczyć od jednej do trzech serii na każdy mięsień. Gdyby zależało Ci na osiągnięciu jak największej siły i spektakularnych efektów wizualnych, czeka Cię wykonywanie od 5 do 8 serii ćwiczeń na każdy z mięśni ramion.

Poświęć bicepsom i tricepsom tyle samo czasu. Jeżeli jeden z tych mięśni będzie wyraźnie silniejszy od drugiego, wzrośnie Twoja podatność na kontuzje łokci. Piszemy o tym, ponieważ istnieje spore prawdopodobieństwo, że trenowanie jednej z tych dwóch grup mięśni będzie Ci sprawiać więcej frajdy niż praca nad tą drugą.

Nie zawsze można wytłumaczyć mechanizmy psychologiczne, które dochodzą do głosu przy okazji realizowania treningu siłowego, ale jeżeli wykonywanie ćwiczeń na jedną z wymienionych wcześniej grup mięśni zapewnia Ci więcej przyjemności niż praca nad mięśniami o przeciwnym działaniu, zaczynaj od tych ćwiczeń, które przynoszą Ci najmniej satysfakcji. Taka kolejność sprawi, że nie będziesz odczuwać pokusy, żeby zrezygnować z treningu danej grupy mięśni. Jeżeli stosujesz treningi dzielone opisywane w rozdziale dziewiętnastym, możesz pracować nad każdą z tych grup w inny dzień.

Zawsze pamiętaj o tym, żeby za trening mięśni ramion zabierać się po pracy nad mięśniami górnej części ciała. Jeśli zlekceważysz tę zasadę, może dojść do tego, że w chwili, gdy weźmiesz się za trening mięśni klatki piersiowej lub pleców, mięśnie Twoich rąk będą już zmęczone.

Unikanie błędów podczas treningu mięśni ramion

Część bywalców siłowni wykonuje podczas treningu muskulatury rąk tak spazmatyczne ruchy całego ciała, że wyglądają niczym ludzie tańczący na dyskotecę w świetle stroboskopów. Trenując mięśnie ramion, stosuj się do poniższych wskazówek:

- ✓ **Nie oszukuj.** Jeżeli wyginasz całe ciało, żeby unieść obciążenie, trenujesz całe ciało, a nie ramiona. Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu to również doskonały sposób na to, by nabawić się kontuzji dolnej części pleców. Tylko pomyśl, jak głupio zabrzmiały Twoje słowa, gdy będziesz tłumaczyć przyjaciółom, że Twój uraz pleców jest następstwem treningu ramion.
- ✓ **Nie przeciążaj łokci.** Instrukcje towarzyszące poszczególnym ćwiczeniom opisanym w tym rozdziale sugerują prostowanie rąk. To nie oznacza jednak, że masz blokować łokcie w pozycji w pełni wyprostowanej.
- ✓ **Utrzymuj łokcie w stałym położeniu.** Gdy Twoje łokcie uciekają na boki podczas wykonywania wielu ćwiczeń na bicepsy i tricepsy, jesteś w stanie poradzić sobie z większym obciążeniem. Ta sytuacja jest jednak wyłącznie



następstwem stworzenia skuteczniejszej dźwigni — Twoje ramiona nie stają się od tego ani trochę silniejsze. Podczas wykonywania ćwiczeń na bicepsy możesz mieć także tendencję do wysuwania do przodu ramion i łokci, co pozwoli Ci unieść większy ciężar. Nie zdołasz całkowicie wyeliminować tego dodatkowego ruchu, ale ograniczyć go do minimum.

Trening mięśni ramion

Oto lista ćwiczeń pozwalających wzmacniać muskulaturę ramion:

- ✓ **Ćwiczenia na biceps:** uginanie przedramion, naprzemienne uginanie przedramion, uginanie przedramion na maszynie.
- ✓ **Ćwiczenia na triceps:** prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej, prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia, pompki w podporze tyłem, pompki na maszynie.

Uginanie przedramion

To ćwiczenie pozwala trenować bicepsy.



Jeżeli masz problemy z łokciami, podczas uginania przedramion ze sztangą zachowaj szczególną ostrożność. Za każdym razem, gdy zmuszasz staw do pracy z dodatkowym obciążeniem, zwiększasz działające na niego siły. W sytuacji, gdy któryś z Twoich stawów jest osłabiony, musisz bardzo uważać, aby nie przesadzić z obciążeniem i nie nabawić się kontuzji. Jeśli masz problemy z dolną częścią pleców, warto zastąpić uginanie przedramion ćwiczeniem wykonywanym w pozycji siedzącej.

Przyjmowanie pozycji

Złap hantle lub sztangę podchwytem — rozstaw dłoni na gryfie powinien odpowiadać szerokości Twoich barków. Stań w rozkroku na szerokość bioder i pozwól, żeby Twoje ręce swobodnie zwisały w dół, co sprawi, że ciężar znajdzie się przed Twoimi udami (patrz: rysunek 12.2a). Wyprostuj się, wciągnij brzuch i rozluźnij kolana.

Ćwiczenie

Ugnij ramiona tak, żeby przyciągnąć ciężar prawie do barków (patrz: rysunek 12.2b), po czym powoli opuść go *niemal* do pozycji początkowej.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ NIE wymachuj łokciami na boki, gdy Twoje ramiona zginają się, unosząc ciężar. Trzymaj łokcie blisko tułowia, ale *nie* próbuj sobie pomagać, opierając je o tułów na wysokości żołądka.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której ciężar po prostu opadnie do pozycji początkowej. Opuść go powoli i w kontrolowany sposób.





Rysunek 12.2.
Uginanie
przedramion
z hantlami

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Inne rozwiązania

Uginanie przedramion ze sztangą nachwytem (trudniejsze): Wykonaj podstawową wersję uginania przedramion ze sztangą, ale złap gryf nachwytem. Takie postępowanie zmusi do większego wysiłku muskulaturę Twoich przedramion (wskazówka: wykonując ten wariant ćwiczenia, stosuj mniejsze obciążenie).

Uginanie przedramion na drążku wyciągu dolnego: Ustaw linkę wyciągu dolnego w najniższym możliwym położeniu i przymocuj do niej krótki lub długi drążek prosty. Złap drążek podchwytem i stań około 30 centymetrów od urządzenia. Uginaj przedramiona dokładnie tak samo jak w przypadku podstawowej wersji ćwiczenia wykonywanej ze sztangą.

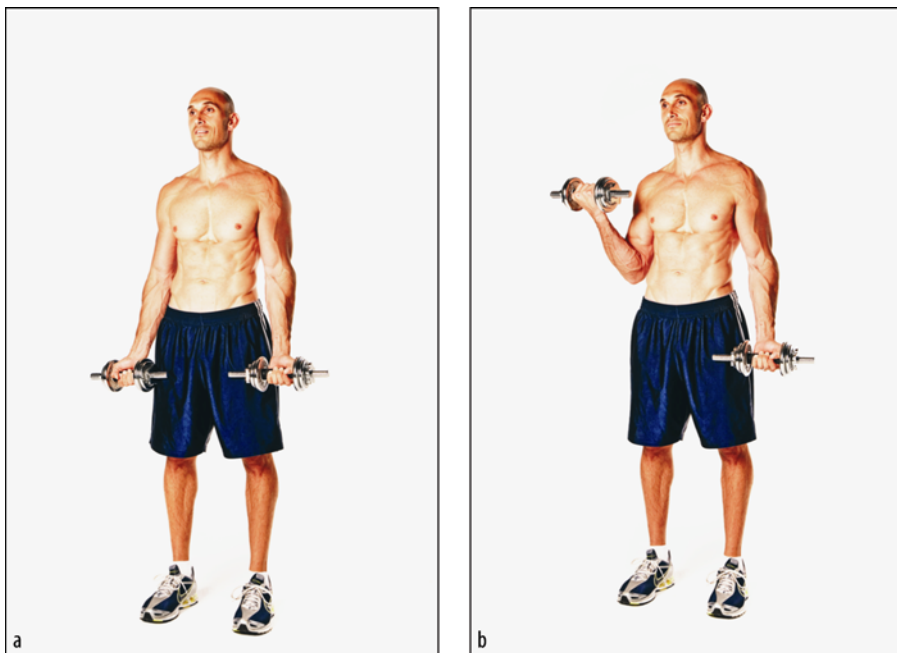
Naprzemiennie uginanie przedramion

To ćwiczenie pomaga rozwijać jednakową siłę obu rąk. Podnosząc obciążenie niesymetrycznie po obu stronach ciała, wzmacniasz również mięśnie brzucha.

Przyjmowanie pozycji

Złap hantle podchwytem tak, żeby Twoje dłonie dzieliła odległość odpowiadająca szerokości Twoich barków. Stań w rozkroku na szerokość bioder i opuść ręce swobodnie w dół — hantle powinny się znaleźć przed Twoimi udami (patrz: rysunek 12.3a). Wyprostuj się, napnij mięśnie brzucha i rozluźnij kolana.

Rysunek 12.3.
Naprzemienne
uginanie
przedramion



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Powoli unieś hantel trzymany w prawej dłoni w kierunku prawego barku (patrz: rysunek 12.3b). Przytrzymaj ciężar przez kilka sekund w szczytowym położeniu, po czym powoli opuść go w okolice uda. Powtórz ten sam ruch lewą ręką. Zrealizuj dwie serie po 10 powtórzeń.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Nim uniesiesz ciężar do barku, napnij mięśnie brzucha.
- ✓ Skupiaj się na tym, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia pracowały Twoje bicepsy.
- ✓ NIE próbuj unosić hantli do barków, korzystając z gwałtownych szarpnięć

Inne rozwiązania

Uginanie przedramion chwytem młotkowym: Weź do rąk hantle i przyjmij pozycję początkową, w której wnętrza Twoich dłoni będą zwrócone ku sobie, a następnie utrzymaj takie ustawienie nadgarstków podczas wykonywania ćwiczenia. Wyobraź sobie, że wbijasz w płytę gwoździe, używając dwóch dużych młotków. Ten wariant ćwiczenia zmusza do intensywniejszej pracy muskulaturę przedramion, a także niektóre mięśnie znajdujące się pod bicepsami.

Uginanie Zottmana (trudniejsze): Zamiast zaczynać z wnętrzami dłoni skierowanymi do tyłu, złap hantle podchwytem. Podczas uginania obracaj przedramiona do wewnątrz tak, by na końcu ruchu hantle trzymać nachwytem. Z tej pozycji rozpocznij opuszczanie, podczas ruchu obracając przedramiona na zewnątrz, by zakończyć go w pozycji początkowej. Ta wersja uginania przedramion jest nieco trudniejsza od podstawowego wariantu tego ćwiczenia.

Uginanie przedramion w pozycji siedzącej: Jeżeli stwierdzisz, że nawet podczas treningu z niewielkim obciążeniem za bardzo pomagasz sobie innymi mięśniami, spróbuj usiąść na ławce lub na krześle.

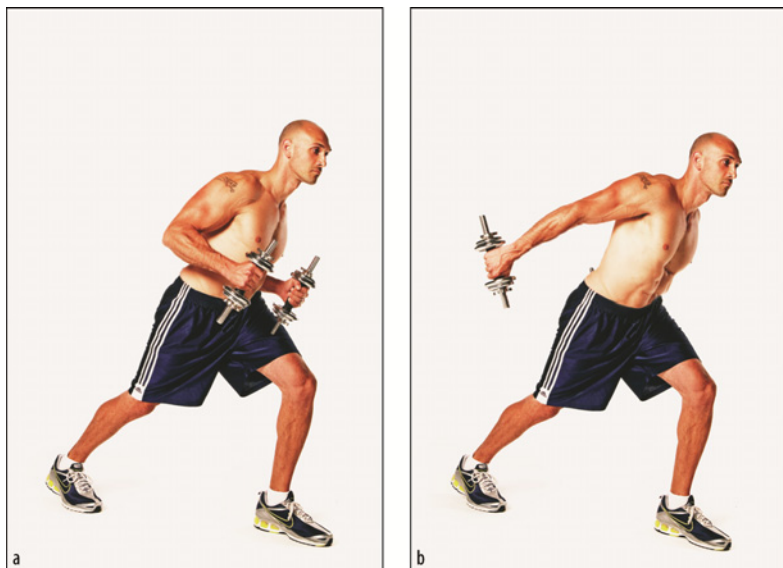
Prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia

Opisywane tu ćwiczenie pozwala trenować tricepsy.

Jeżeli masz problemy z łokciami lub dolną częścią pleców, podczas wykonywania tego ćwiczenia wykaż się szczególną ostrożnością.

Przyjmowanie pozycji

Weź hantel do prawej ręki i stań w pozycji wykroczonej. Załamując sylwetkę w biodrach, pochyl się do przodu, aż Twój tułów utworzy z podłogą kąt 45 stopni. Ugnij prawą rękę w łokciu tak, żeby Twoje ramię było ustawione równoległe do podłogi, a przedramię — prostopadle do tej płaszczyzny. Wnętrze Twojej dłoni powinno być skierowane w stronę ciała (patrz: rysunek 12.4a). Utrzymuj łokieć blisko tułowia. Wciągnij brzuch i rozluźnij kolana.



Rysunek 12.4.
Prostowanie
przedramienia
z hantlem
w opadzie
tułowia

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Utrzymując górną część ramienia w bezruchu, wyprostuj przedramię za siebie, aż koniec hantla będzie skierowany w dół (patrz: rysunek 12.4b). Powoli ugnij przedramię i opuść ciężar. Gdy skończysz serię, powtórz ćwiczenie, używając lewej ręki.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj rozluźnione kolana, dbaj też o napięcie mięśni brzucha, co pozwoli chronić dolną część pleców.
- ✓ NIE blokuj łokcia w końcowej fazie ruchu; masz prostować przedramię, ale nie usztywniaj łokcia.
- ✓ NIE pozwalaj na to, by Twoje ramię wykonywało jakieś ruchy; nie dopuszczaj też do sytuacji, w której Twój bark znajdzie się poniżej linii pasa.

Inne rozwiązania

Prostowanie przedramienia na wyciągu: Ustaw bloczek wyciągu w najwyższym położeniu i przymocuj do linki uchwyt na jedną rękę. Złap go jedną dłonią, po czym ustaw się dokładnie tak samo jak do klasycznej wersji tego ćwiczenia i wykonuj takie same ruchy. Może się okazać, że aby zlikwidować luz na lince wyciągu, będzie trzeba odsunąć się o kilkadziesiąt centymetrów od maszyny.

Prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia z obrotem nadgarstka (trudniejsze): Podczas prostowania ręki obróć nadgarstek tak, by w szczytowej fazie ruchu wewnątrz Twojej dłoni było zwrócone ku górze.

Uginanie przedramion na maszynie

Maszyna do uginania przedramion umożliwia Ci trenowanie bicepsów.

Jeśli masz za sobą jakieś kontuzje łokci, podchodź do tego ćwiczenia z dużą ostrożnością.



Przyjmowanie pozycji

Dopasuj siedzisko tak, żeby w momencie, w którym usiądziesz i wyprostujesz ramiona, kierując je pod kątem w dół, Twoje barki znajdowały się powyżej ramion. Usiądź i złap podchwytym rączki urządzenia (patrz: rysunek 12.5a).

Ćwiczenie

Ugnij ręce w łokciach i przyciągnij uchwyty urządzenia w kierunku swoich uszu oraz barków (patrz: rysunek 12.5b), po czym powoli i w kontrolowany sposób wróć do pozycji początkowej.

Rysunek 12.5.
Uginanie
przedramion na
maszynie



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Siedź prosto i staraj się wykonywać całą pracę mięśniami ramion. Nie garb się ani nie odchylaj tułowia do tyłu.
- ✓ NIE używaj oparcia na klatkę piersiową, żeby ułatwić sobie podnoszenie ciężaru. Jeżeli urządzenie jest wyposażone w taką podpórkę, korzystaj z niej tylko w celu stabilizacji tułowia.

Inne rozwiązania

Na niektórych siłowniach stoją maszyny do uginania przedramion, które całkiem dobrze imitują trening z hantlami: obie strony urządzenia nie są ze sobą połączone, tak więc każde ramię wykonuje niezależnie swoją pracę polegającą na podnoszeniu ciężaru. Tego rodzaju maszyny są dobrym substytutem lub uzupełnieniem treningu z wolnymi ciężarami.

Prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej

Kolejne z przedstawianych przez nas ćwiczeń zmusi do pracy Twoje tricepsy.

Jeżeli masz jakieś problemy z łokciami, zwracaj szczególną uwagę na technikę wykonywania tego ćwiczenia. Stojąc prosto z napiętymi mięśniami brzucha, zwiększasz swoje szanse na uniknięcie problemów z dolną częścią pleców.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw bloczek wyciągu w najwyższym położeniu i przymocuj do linki drążek prosty lub łamany. Złap drążek tak, żeby wnętrza Twoich dłoni były skierowane w dół. Twoje ręce powinny się znajdować blisko siebie — od osi symetrii uchwytu ma je dzielić mniej więcej dystans wyciągniętego kciuka. Możesz stanąć z nogami ustawionymi obok siebie, ale w grę wchodzi również niewielki wykrok. Ugnij łokcie tak, żeby Twoje przedramiona były ustawione równoległe do podłogi. Twoje łokcie powinny się znaleźć obok talii. Możesz się *lekko* pochylić do przodu, załamując sylwetkę w biodrach, ale zachowuj napięte mięśnie brzucha i rozluźnione kolana.



Rysunek 12.6.
Prostowanie
przedramion na
wyciągu w po-
zycji stojącej

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Ściągnij drążek prosto w dół, utrzymując łokcie blisko tułowia (patrz: rysunek 12.6). Gdy zakończysz ten ruch, ugnij ramiona, dzięki czemu drążek powoli wróci do pozycji początkowej.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Prostuj ramiona płynnym ruchem i wywieraj jednakowy nacisk obiema rękami, dzięki czemu drążek będzie wędrował w dół w położeniu poziomym.
- ✓ NIE wychylaj się za bardzo do przodu i nie „kładź” się na drążku.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje łokcie powędrują na boki — pilnuj tego zwłaszcza podczas ściągania drążka w dół.
- ✓ NIE pozwalaj swoim ramionom wędrować do góry w momencie, gdy drążek wraca do pozycji początkowej. Skup się na tym, żeby kontrolować ruch uchwytu przyczepionego do linki.

Inne rozwiązania

Prostowanie przedramienia na wyciągu w pozycji stojącej: Przymocuj do linki wyciągu uchwyt na jedną rękę, po czym złap go podchwyt (możesz też użyć nachwytu, ale w ten sposób zwiększasz trudność ćwiczenia). Połóż drugą dłoń na biodrze. Wyprostuj ramię, ciągnąc uchwyt aż do momentu, w którym znajdzie się on obok Twojego biodra. Po osiągnięciu tego punktu pozwól, by uchwyt powoli wrócił do pozycji wyjściowej.

Zmiana uchwytu na sznur (trudniejsze): Użyj jako uchwytu sznura, a ściągając go w dół, zadbaj o to, żeby Twoje dłonie dzielił od siebie dystans kilkunastu centymetrów. Niewykluczone, że wykonując to ćwiczenie ze sznurem, będziesz używać mniejszego obciążenia niż w sytuacji, gdy postanowisz zastosować drążek.

Pompki w podporze tyłem

Te pompki są jednym z nielicznych ćwiczeń, które stanowią głównie trening tricepsów, ale przy okazji wzmacniają też inne mięśnie (w tym przypadku będzie to muskulatura barków i klatki piersiowej).

Jeśli masz problemy z nadgarstkami, łokciami lub barkami, podczas wykonywania tego ćwiczenia zachowaj ostrożność.

Przyjmowanie pozycji

Usiądź na krawędzi ławki ze złączonymi nogami wyprostowanymi przed sobą. Twoje palce u nóg powinny być skierowane do góry. Zachowując rozluźnione łokcie, wyprostuj ramiona, złap dłońmi krawędź ławki obok bioder, a następnie zsuń pośladki z ławki tak, żeby znalazły się tuż przed nią. Górna część Twojego ciała powinna być wyprostowana (patrz: rysunek 12.7a). Wciągnij brzuch i dopilnuj, żeby Twoja głowa znajdowała się między barkami.

Ćwiczenie

Ugnij łokcie i opuść ciało w linii prostej. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym wróć do położenia wyjściowego (patrz: rysunek 12.7b).



Rysunek 12.7.
Pompki w pod-
porze tyłem



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pilnuj tego, żeby w chwili, w której opuszczasz tułów, biodra i plecy znajdowały się tak blisko krawędzi ławki, jak to możliwe.
- ✓ NIE wypychaj po prostu bioder do góry i w dół, jak robi to wielu początkujących. Zadbaj o to, żeby podczas wykonywania ćwiczenia pracowały Twoje łokcie.

Inne rozwiązania

Pompki w podporze tyłem z ugiętymi nogami (łatwiejsze): Zamiast prostować przed sobą nogi, ugnij je w kolanach pod kątem prostym, przyjmując taką pozycję jak osoba siedząca na krześle.

Pompki w podporze tyłem z nogami na podwyższeniu (trudniejsze): Oprzyj pięty na drugiej ławce, przyjmując pozycję, w której Twoje stopy znajdą się na tej samej wysokości co dłonie. Jeżeli chcesz jeszcze bardziej utrudnić ćwiczenie, możesz trenować z odważnikiem lub hantlem na kolanach.

Pompki na maszynie

Wykonywanie pompek na maszynie pozwala trenować tricepsy, a do pewnego stopnia także muskulaturę barków i klatki piersiowej.

Jeżeli masz problemy z barkami, łokciami lub szyją, zachowaj podczas wykonywania tego ćwiczenia szczególną ostrożność.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw wysokość siedziska tak, żeby przy pełnym ugięciu ramion Twoje łokcie znajdowały się na wysokości klatki piersiowej lub nieco niżej. Zajmij miejsce na siedzisku i oprzyj stopy o podnóżek maszyny lub podłogę. Złap obiema rękami uchwyty: Twoje łokcie mają być ugięte, a wnętrza dłoni — skierowane ku sobie. Wciągnij brzuch i usiądź tak, żeby Twoje plecy, pośladki i łopatki miały kontakt z oparciem (patrz: rysunek 12.8a).



Rysunek 12.8.
Pompki
na maszynie

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Pchaj uchwyty w dół aż do momentu, w którym wyprostujesz ręce (patrz: rysunek 12.8b). Powoli uginaj ramiona, aż łokcie wrócą do pozycji początkowej.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, żeby Twoje barki były rozluźnione, i nie dopuszczaj do sytuacji, w której powędrują one w okolice Twoich uszu.
- ✓ Pilnuj tego, żeby Twoje nadgarstki nie wyginały się na zewnątrz, lecz były ustawione w linii z przedramionami.
- ✓ NIE szarp ramionami i nie blokuj łokci.



Inne rozwiązania

Inne uchwyty: Większość maszyn do wykonywania pompek umożliwia korzystanie z węższego lub szerszego uchwytu. Zaczynij od tego drugiego, gdyż w ten sposób łatwiej zachowasz prawidłową technikę. Gdy nabierzesz już wprawy w korzystaniu z tej maszyny, użyj węższego uchwytu, który pozwala skutecznie wyizolować tricepsy.

Zmodyfikowane prostowanie przedramion na maszynie: Możesz ustawić siedzisko urządzenia wyżej, ograniczając tym samym zakres ruchów wykonywanych przez Twoje ręce. Ten wariant jest znakomitym rozwiązaniem dla osób, które mają problemy z szyją i barkami — ustawione wyżej siedzenie utrudnia nadmierne unoszenie ramion i daje gwarancję tego, że szyja i barki nie będą spięte, a plecy — zgarbione.

Prostowanie przedramion na maszynie: Na niektórych siłowniach zamiast maszyn do wykonywania pompek stoją urządzenia, na których można prostować przedramiona. W obu przypadkach mięśnie są trenowane w taki sam sposób, choć korzystając z maszyny do prostowania przedramion, zaczynasz z ramionami na wysokości barków i łokciami opartymi o wałki. Potem naciskasz rączki i prostujesz ramiona przed siebie, zamiast kierować je w dół.

Rozdział 13

Trening mięśni brzucha

W tym rozdziale:

- ▶ budowa muskulatury brzucha,
- ▶ korzyści związane z posiadaniem mocnych mięśni brzucha,
- ▶ obalanie mitów dotyczących trenowania tej muskulatury,
- ▶ błędy popełniane podczas treningu mięśni brzucha.

Siedzący tryb życia, jeżdżenie wszędzie samochodami oraz zgarbione plecy sprawiają, że ludzie mają słabe mięśnie brzucha. W ślad za tym problemem idzie kolejny: słaba muskulatura dolnej części pleców. Praca nad wzmocnieniem mięśni brzucha może mieć pozytywny wpływ na całe Twoje ciało — zapewni Ci lepszą postawę, ograniczy problemy z utrzymywaniem równowagi, a do tego zagwarantuje poczucie większej stabilności podczas wykonywania wszelkich ruchów.

W tym rozdziale znajdziesz opisy fantastycznych ćwiczeń na brzuch, które możesz wykonywać, leżąc na plecach lub na boku. Ten trening pomoże Ci wypracować potrzebną siłę muskulatury brzucha, co będzie miało wpływ na wszystkie wykonywane przez Ciebie ruchy.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni brzucha

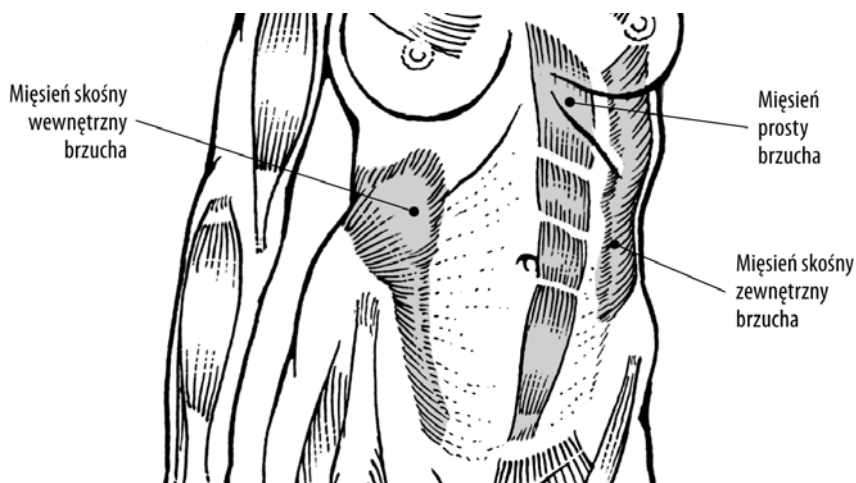
W dzisiejszych czasach chyba każdy zdaje sobie sprawę z tego, że człowiek posiada muskulaturę brzucha. Zauważ jednak, że te mięśnie znajdują się nie tylko w przedniej części tułowia, ale opasują Twoje ciało. Ten fakt jest istotny, ponieważ wiele osób zdaje się skupiać na trenowaniu tego, co widzą, czyli przedniej i centralnej części muskulatury brzucha. Mięśnie należące do tej rodziny zajmują jednak znacznie większy obszar.

Do muskulatury brzucha zaliczamy cztery mięśnie:

- ✓ **Mięsień prosty brzucha:** To największy mięsień brzucha — biegnie on od mostka aż do kości łonowej, nieco poniżej pępka. Ten mięsień:
 - umożliwia zgięcie kręgosłupa do przodu podczas wykonywania brzuszków,
 - utrzymuje Twój kręgosłup w stabilnej pozycji, gdy ruszasz innymi częściami ciała, na przykład podnosisz ciężkie pudło z podłogi.

- ✓ **Mięśnie skośne brzucha (zewnątrzne i wewnętrzne):** Te mięśnie biegną ukośnie po bokach Twojego tułowia. Mięśnie skośne brzucha:
 - wspierają mięsień prosty brzucha podczas zginania kręgosłupa do przodu,
 - umożliwiają Ci skręcanie tułowia i przechylanie go na boki,
 - zapewniają wsparcie dolnej części pleców.
- ✓ **Mięsień poprzeczny brzucha:** Ten mięsień znajduje się dokładnie pod mięśniem prostym brzucha i jest najgłębiej ukrytym elementem muskulatury brzucha. Mięsień poprzeczny:
 - pracuje nieustannie, gdy siedzisz i stoisz,
 - zapewnia wsparcie dolnej części Twoich pleców i pomaga Ci utrzymać prawidłową postawę.

Ćwiczenia przedstawione w tym rozdziale pozwalają przede wszystkim pracować nad mięśniem prostym brzucha oraz mięśniami skośnymi. Aby podczas wykonywania ćwiczeń rzeźbić mięsień poprzeczny, głęboko oddychaj i wciągaj brzuch w trakcie wydechu. Rysunek 13.1 ukazuje mięśnie brzucha. By dowiedzieć się czegoś więcej na temat znaczenia mięśnia poprzecznego brzucha, zajrzyj do rozdziału piętnastego.



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Rysunek 13.1.
Najważniejsze
mięśnie
brzucha

Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni brzucha

Ćwiczenia na mięśnie brzucha nie usuną w magiczny sposób tkanki tłuszczowej w okolicach Twojej talii, ale mogą Ci się przysłużyć na wiele innych sposobów.

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Mięśnie brzucha odgrywają kluczową rolę w Twoim codziennym życiu — choć pozostają w cieniu, wspierają wszelkie ruchy kręgosłupa. Jeżeli na przykład siedzisz i czytasz tę książkę, może Ci się wydawać, że Twoja muskulatura brzucha ma aktualnie niewiele do roboty. Tak naprawdę to dzięki tym mięśniom siedzisz względnie prosto na krześle, a nie przelewasz się przez krawędź siedziska niczym bezkształtna masa. Twoje mięśnie brzucha stają się jeszcze ważniejsze, gdy wykonujesz bardziej skomplikowane ruchy. Mocna muskulatura brzucha pozwala Ci o wiele dłużej stać na baczność lub kopać ziemię w ogródku bez zmagania się z bólem pleców.
- ✓ **Zapobieganie urazom:** Bóle pleców można w większości przypadków ograniczyć lub całkowicie wyeliminować — wystarczy wzmocnić muskulaturę brzucha, dolnej części pleców i pośladków. Wszystkie Twoje mięśnie brzucha współpracują, gdy chodzi o wspieranie i wyginanie kręgosłupa. Urazy pleców pojawiają się najczęściej wtedy, gdy łączy się zgięcie z rotacją, szczególnie podczas podnoszenia jakiegoś ciężaru. Silne mięśnie i prawidłowe nawyki ruchowe pozwalają zapobiegać takim kontuzjom i innym dolegliwościom.
- ✓ **Lepsze samopoczucie:** Kwestia posiadania „kaloryfera” na brzuchu jest czymś, co budzi wśród wielu osób ogromną niepewność. Jeżeli odziedziczone przez Ciebie geny nie eliminują całkowicie problemu odkładania się tłuszczu na mięśniu prostym brzucha, przysłowiowy „kaloryfer” nie będzie u Ciebie bezpośrednio widoczny pod skórą — i to niezależnie od tego, w jakiej formie jesteś. Osoby związane z modelingiem oraz celebryci często poddają się liposukcji pozwalającej odessać ten tłuszcz i ukazać znajdujące się pod nim mięśnie; czasem stosują też preparaty w aerozolu pozwalające odpowiednio zabarwić skórę i podkreślić rzeźbę mięśni. Czerp zadowolenie ze świadomości posiadania mocnych mięśni brzucha — to, czy inni je zauważą, nie ma znaczenia.

Unikanie błędów podczas treningu mięśni brzucha

Przy treningu mięśni brzucha popełnia się wiele błędów, a mało zaszczytny tytuł ćwiczenia, przy którym ludzie robią najwięcej głupstw, przypadł brzuszkom.

Oto lista rzeczy, na które należy zwracać uwagę podczas treningu mięśni brzucha:



- ✓ **Unikaj ściągania szyi.** Możemy to też ująć inaczej: unosź tułów (korzystając przy tym z mięśni brzucha), a nie szyję. W przeciwnym razie wręcz prosisz się o ból karku. Twoja głowa i szyja nie powinny być w ogóle zaangażowane w wykonywanie ćwiczeń na mięśnie brzucha — te części Twojego ciała po prostu przemieszczają się przy okazji. Umieść dłonie za głową, ale nie spletaaj palców. Ściągnij barki w dół i przyciągnij podbródek do klatki piersiowej w taki sposób, żeby zmieściła się tam jeszcze zaciśnięta pięść. Twoja głowa i szyja powinny zachować taką pozycję aż do momentu, w którym skończysz wykonywać ćwiczenie.

- ✓ **Nie ruszaj łokciami.** Twoje łokcie nie mają żadnego związku z ćwiczeniami na muskulaturę brzucha. Gdy już skierujesz je na zewnątrz i nieznacznie do przodu, pozostaw je tam, gdzie są. Jeżeli zaczniesz ściągać łokcie do przodu, a potem będziesz je cofać do pozycji wyjściowej, skończy się na tym, że zaczniesz ciągnąć dłońmi szyję.
- ✓ **Nie wyginaj pleców w łuk ani nie próbuj zrobić z nich idealnie płaskiej powierzchni.** Często przypominamy Ci o konieczności wciągnięcia brzucha, ale zawsze zachowuj między krzyżem a podłogą nieznaczną przestrzeń, w którą będzie się dało włożyć jeden lub dwa palce. Unikaj napinania pośladków i dociskania dolnej części pleców do podłoża.
- ✓ **Gdy uniesiesz już tułów, nie zapominaj o tym, żeby ugiąć go do przodu.** Wykonywanie brzuszków to coś więcej niż odrywanie głowy, szyi i łopatek od podłogi: musisz również ugiąć tułów do przodu, tak jak ktoś, kto składa się w pół. Wyobraź sobie, że leżysz na plecach na podłodze, a ktoś spuszcza Ci na żołądek coś ciężkiego. To właśnie taki ruch masz robić podczas wykonywania brzuszków.

Ćwiczenia opisane w tym rozdziale

Oto lista ćwiczeń przedstawionych w tym rozdziale:

- ✓ klasyczne brzuszki,
- ✓ odwrócone brzuszki,
- ✓ brzuszki skośne,
- ✓ brzuszki boczne z ugiętymi kolanami,
- ✓ odchylanie tułowia do tyłu w pozycji siedzącej.

Klasyczne brzuszki

To podstawowe ćwiczenie, które zmusza do pracy wszystkie elementy muskulatury brzucha.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców lub szyją, wykaż się szczególną dbałością o zachowanie poprawnej techniki wykonywania tego ćwiczenia.

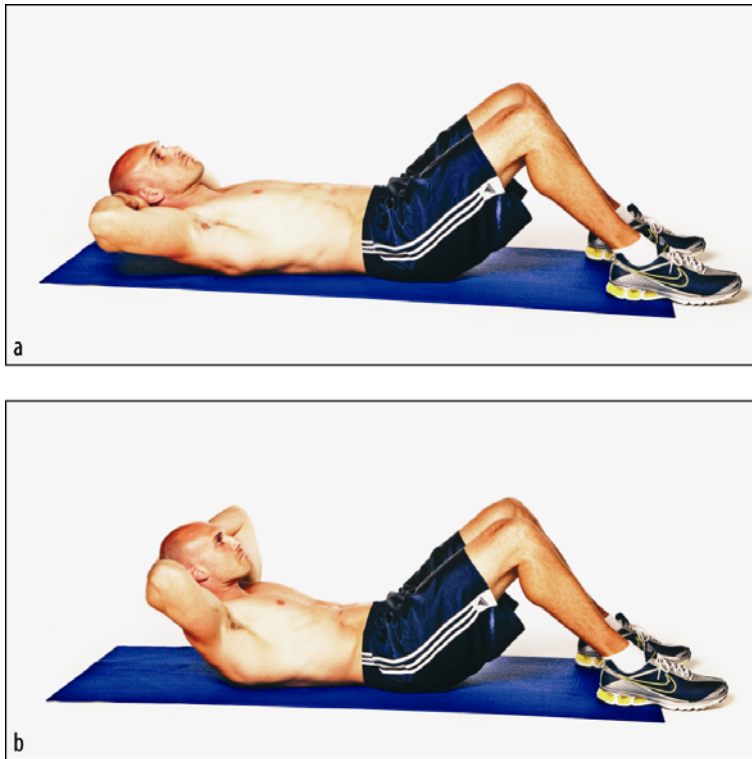
Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami ułożonymi płasko na podłodze na szerokość bioder. Umieść dłonie za głową. Trzymaj głowę prosto i nie dociskaj jej do klatki piersiowej. Delikatnie wciągnij brzuch (patrz: rysunek 13.2a).

Ćwiczenie

Unieś ciało do góry i do przodu tak, żeby Twoja głowa, szyja i barki oderwały się od podłogi (patrz: rysunek 13.2b). Utrzymaj przez moment pozycję szczytową, po czym powoli wróć do położenia wyjściowego.





Rysunek 13.2.
Klasyczne
brzuszki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj wciągnięty brzuch, dzięki czemu poczujesz dodatkowe napięcie w tej okolicy i nie będziesz wyginać w łuk dolnej części pleców.
- ✓ Oprócz unoszenia się do góry wykonuj również ruch do przodu. Dodatkowe wyjaśnienia na temat prawidłowej techniki robienia brzuszków oraz opis popularnych błędów towarzyszących wykonywaniu tego ćwiczenia znajdziesz na początku tego rozdziału oraz w rozdziale ósmym.
- ✓ **NIE** przytrzymuj rękami nóg.

Inne rozwiązania

Brzuszek ze skrzyżowanymi ramionami (łatwiejsze): Skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej, kierując wnętrza dłoni w stronę ciała, a następnie przyciągnij podbródek do tułowia tak, żeby spoczywał na Twoich rękach. Ta pozycja ogranicza Twój wysiłek, gdyż nie musisz unosić ramion.

Brzuszek z uniesionymi nogami: Zachowując ugięte kolana, oderwij stopy od ziemi i skrzyżuj kostki.

Brzuszki z obciążeniem (trudniejsze): Połóż *niewielkie* obciążenie na klatce piersiowej, a jeśli chcesz jeszcze bardziej utrudnić ćwiczenie, przytrzymaj ciężar przy czubku głowy lub za nią. Dbaj o to, żeby nie przesadzać z dociskaniem obciążenia do ciała.

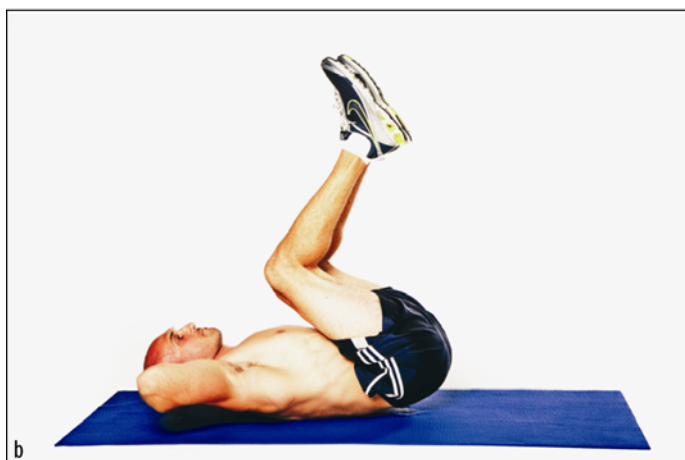
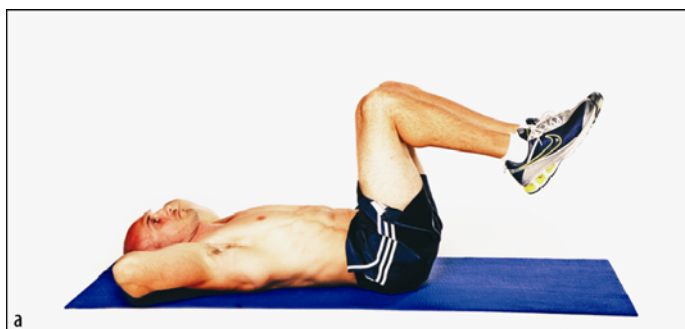
Odwrócone brzuszki

To ćwiczenie zmusza do szczególnie intensywnej pracy dolną część mięśnia prostego brzucha.

Jeżeli odczuwasz czasem dyskomfort w dolnej części pleców, zachowaj ostrożność podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z uniesionymi nogami, lekko ugiętymi kolanami i stopami w powietrzu. Ułóż ręce na podłodze i umieść palce pod głową. Oprzyj głowę na dłoniach, rozluźnij barki i wciągnij brzuch (patrz: rysunek 13.3a).



Rysunek 13.3.
Odwrócone
brzuszki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Ćwiczenie

Unieś pośladki tak, żeby znalazły się od 3 do 5 centymetrów nad podłogą. Twoje nogi mają się unieść do góry i nieco do tyłu (patrz: rysunek 13.3b). Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym wróć do położenia wyjściowego.

**Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać**

- ✓ Dbaj o to, żeby Twoje barki były rozluźnione i ściągnięte w dół.
- ✓ Pilnuj tego, żeby Twoje ruchy miały niewielki zakres i były wykonywane z dużą precyzją. Nie musisz wcale wykonywać obszernych ruchów, aby poczuć, że to ćwiczenie spełnia swoje zadanie.
- ✓ Ogranicz do minimum ruch nóg.
- ✓ NIE wypychaj bioder gwałtownym ruchem.
- ✓ NIE angażuj w wykonywanie ćwiczenia górnej części ciała.
- ✓ NIE krzyżuj nóg w kostkach.
- ✓ NIE pracuj biodrami tak, aby Twoje pośladki i dolna część pleców wyraźnie oddalały się od podłogi. Tego rodzaju ruch angażuje nie tyle mięśnie brzucha, ile muskulaturę znajdującą się z przodu bioder.

Inne rozwiązania

Zmodyfikowane brzuszki odwrócone (łatwiejsze): Chwyć krawędź maty do wykonywania ćwiczeń lub inny nieruchomy przedmiot (na przykład dolną część kanapy albo fotela), żeby ułatwić sobie ustabilizowanie górnej części ciała, a następnie wykonuj odwrócone brzuszki w takiej pozycji.

Brzuszki odwrócone z jedną nogą (łatwiejsze): Podczas wykonywania ćwiczenia unoś po jednej nodze. Uginaj kolano nogi nieaktywnej tak, żeby stopa spoczywała płasko na podłodze. Unikaj odpychania się tą nogą od podłoża i unoś biodra, korzystając z mięśni brzucha.

Brzuszki odwrócone wykonywane na płaszczyźnie ze skosem dodatnim (trudniejsze): Umieść pod jednym końcem stepu trzy podkładki, a pod drugim — jedną. Połóż się na stepie tak, żeby głowa znalazła się nad jego wyższym fragmentem. Wyciągnij ręce do tyłu i podchwytem przytrzymaj się stepu dokładnie za swoją głową. Wykonuj brzuszki odwrócone, unosząc do góry biodra. Ta wersja odwróconych brzuszków jest trudniejsza od podstawowego wariantu, ponieważ musisz pokonywać siłę grawitacji.

Brzuszki skośne

Ta odmiana brzuszków umożliwia pracę nad wszystkimi mięśniami brzucha, ale to ćwiczenie w największym stopniu wpływa na mięśnie skośne.

Jeżeli w przeszłości zdarzały Ci się kontuzje dolnej części pleców lub bóle szyi, okaż szczególną dbałość o prawidłową technikę wykonywania tego ćwiczenia.



Przyjmowanie pozycji

Położ się na podłodze z ugiętymi kolanami. Twoje stopy mają spoczywać płasko na podłodze i powinny być rozstawione na szerokość bioder. Umieść lewą rękę za głową tak, żeby Twój kciuk znalazł się za Twoim lewym uchem. Ułóż prawą rękę na podłodze wzdłuż tułowia. Skieruj łokieć w bok i wysuń go nieco do przodu. Ściągnij podbródek tak, żeby był oddalony od klatki piersiowej o kilka – kilkanaście centymetrów. Wciągnij brzuch (patrz: rysunek 13.4a).



Rysunek 13.4.
Brzuski skośne

Fotografie autorstwa Nicka Home'a

Ćwiczenie

Odrywając głowę, szyję i łopatki od podłogi, skręć tułów w prawo i ściągnij lewy bark w stronę prawego kolana (patrz: rysunek 13.4b) — zauważ jednak, że Twój łokieć nie ma wcale dotykać kolana. Wróć do pozycji wyjściowej. Zrealizuj wszystkie powtórzenia na jedną stronę, po czym zmień kierunek wykonywania ćwiczenia.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Skupiaj się na tym, żeby wykonywać skręt tułowia i nie ograniczać się do przyciągania łokci do kolan.
- ✓ Dbaj o to, aby podczas wykonywania skrętu Twoje biodra pewnie spoczywały na podłodze — takie postępowanie pozwala chronić dolną część pleców.
- ✓ NIE ciągnij za szyję. Dzięki ułożeniu rąk za szyją masz tylko zapewniać głowie podparcie.

Inne rozwiązania

Brzuszek z uniesionymi kolanami i skrętem tułowia (trudniejsze): Unieś do góry ugięte w kolanach nogi i skrzyżuj je w kostkach.

Brzuszek z prostymi ramionami i skrętem tułowia (trudniejsze): Sięgaj do przeciwnego kolana wyprostowanym ramieniem, a nie łokciem. W takiej sytuacji sięgaj za zewnętrzną część kolana.

Brzuszek boczny z ugiętymi kolanami

Tego typu brzuszek zmuszają Twoje mięśnie skośne do intensywnego wysiłku i współpracy z całą resztą mięśni brzucha.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na podłodze na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko o podłogę, rozstawiając je na szerokość bioder. Opuść oba kolana na jedną stronę i przyjmij pozycję, w której nogi spoczywają jedna na drugiej. Umieść jedną rękę za głową, ale nie spleć palców. Twoje drugie ramię ma spoczywać na podłodze, a przedramię powinno obejmować tułów w talii (patrz: rysunek 13.5a).

Ćwiczenie

Oderwij tułów od ziemi, korzystając z mięśni skośnych. Przyciągaj żebra do bioder, utrzymując równocześnie złączone kolana (patrz: rysunek 13.5b). Wróć do pozycji wyjściowej. Zrealizuj wszystkie powtórzenia na jedną stronę, a potem zmień kierunek wykonywania ćwiczenia.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pilnuj tego, żeby Twój tułów pozostawał skręcony w pasie, a nogi były przez cały czas złączone.
- ✓ Dbaj o to, żeby Twoja głowa, szyja i barki były rozluźnione.
- ✓ Wykonuj ruchy powoli i daj sobie czas na to, by poczuć, jak pracują Twoje mięśnie brzucha.
- ✓ NIE ciągnij za szyję ani nie dotykaj łokciem kolana.



Rysunek 13.5.
Brzuszki boczne
z ugiętymi
kolanami

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Inne rozwiązania

Brzuszki boczne z ugiętymi kolanami wykonywane z obciążeniem (trudniejsze): Przytrzymaj *niewielkie* obciążenie przy klatce piersiowej, a jeśli chcesz jeszcze bardziej utrudnić ćwiczenie, przenieś odważnik w okolice czubka głowy lub za nią. Dbaj o to, żeby nie przesadzać z dociskaniem ciężaru do ciała.

Odchylanie tułowia do tyłu w pozycji siedzącej

Odchylanie tułowia do tyłu to ćwiczenie, w którym nacisk położony jest na najtrudniejszą fazę brzuszka, czyli etap opuszczania tułowia.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców lub szyją, zadbaj o prawidłową technikę wykonywania tego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji

Usiądź z ugiętymi kolanami i nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Sięgnij do przodu i ułóż dłonie na zewnętrznych częściach ud. Ściągnij barki w dół i opuść podbródek tak, żeby dzieliła go od klatki piersiowej odległość kilku – kilkunastu centymetrów. Delikatnie napnij brzuch (patrz: rysunek 13.6a).





Rysunek 13.6.
Odchylanie
tułowia do tyłu
w pozycji
siedzącej

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Wypchnij miednicę do przodu i powoli opuść dolną część pleców tak daleko, jak zdołasz. Twoje stopy powinny przez cały czas zachowywać kontakt z podłożem (patrz: rysunek 13.6b). Utrzymaj przez chwilę pozycję, a następnie wróć powoli do położenia początkowego.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, dzięki czemu podczas wykonywania ćwiczenia poczujesz w tej okolicy jeszcze większe napięcie.
- ✓ Przy ruchu powrotnym oprócz unoszenia tułowia do góry wykonuj też ruch do przodu.
- ✓ NIE garb się.

Inne rozwiązania

Odchyłanie tułowia do tyłu z rękami przy klatce piersiowej (trudniejsze):

Skrzyżuj ręce na piersiach, kierując wnętrza dłoni w stronę tułowia, a następnie przyciągnij lekko podbródek do klatki piersiowej. Ta pozycja zwiększa obciążenie, z jakim będą musiały sobie poradzić Twoje mięśnie podczas wykonywania ćwiczenia.

Odchyłanie tułowia do tyłu z rękami za głową (trudniejsze): Umieść dłonie za głową, ale nie spleć palców. Ta modyfikacja zmusi Twoje mięśnie brzucha do pracy z jeszcze większym ciężarem.

Opalanie natryskowe i malowanie pięknej muskulatury brzucha

Jeżeli zdarzyło Ci się oglądać *Taniec z gwiazdami*, sztuczka ze stosowaniem opalenizny w sprayu nie jest Ci obca. Z tygodnia na tydzień tancerze występujący w programie zyskują opaleniznę i prezentują się coraz lepiej, prawda? Owszem, w znacznej mierze ma to związek z ich treningami tanecznymi, które zmuszają muskulaturę ich brzuchów do ciężkiej pracy, ale ostateczny szlif zapewnia tutaj opalanie natryskowe!

Wizyta w salonie zajmującym się tego rodzaju „malowaniem ciała” jest ostatnim krzykiem mody — jest też zdecydowanie zdrowsza niż smażenie się na słońcu. Choć musisz w takiej sytuacji stać nago w kabinie i cierpliwie czekać, aż osoba tej samej płci co Ty nałoży na Twoją skórę specjalny preparat, korzystając z czegoś, co przypomina suszarkę do włosów (jeśli chcesz, możesz ubrać strój kąpielowy, ale zostaną na nim plamy), cały zabieg

jest bezbolesny i błyskawiczny. Taka przyjemność kosztuje od ok. 80 do 120 złotych za sesję, a nałożony w ten sposób preparat wytrzyma około 10 dni (wszystko zależy od tego, jak często bierzesz prysznic lub pływasz). Przed zabiegiem warto wziąć prysznic i złuszczyć martwy naskórek (lub umyć ciało, korzystając z gąbki), co ułatwi równomierne nałożenie barwnika na skórę i zwiększy jego trwałość.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, przez miesiąc wykonuj dwa do trzech razy w tygodniu trening opisany w tym rozdziale, a następnie udaj się na opalanie natryskowe. Gdy trochę wzmocnisz mięśnie, dostrzeżesz wyraźną różnicę dotyczącą tego, jak prezentuje się Twój brzuch. Może trudno Ci będzie w to uwierzyć, ale fachowiec zdoła zaznaczyć linię biegnącą przez środek mięśnia prostego Twojego brzucha, dzięki czemu postronny obserwator odnieś wrażenie, że posiadasz solidny sześciopak.

Rozdział 14

Trening mięśni pośladków i nóg

W tym rozdziale:

- ▶ budowa muskulatury pośladków i nóg,
- ▶ korzyści związane z posiadaniem mocnych mięśni dolnej części ciała,
- ▶ układanie skutecznych treningów pośladków i nóg,
- ▶ unikanie błędów popełnianych podczas treningu dolnej części ciała,
- ▶ trenowanie muskulatury pośladków i nóg.

Muskulatura pośladków i nóg pozwala Ci dotrzeć wszędzie tam, gdzie chcesz się znaleźć, i zalicza się do największych grup mięśni w ludzkim ciele. Mocne mięśnie dolnej części ciała odgrywają niezwykle istotną rolę w kontekście zachowania samodzielności w starszym wieku. Możliwość podniesienia się z krzesła, wstania z podłogi, pokonania schodów, opuszczenia miejsca w samochodzie czy skorzystania z toalety to kluczowe kwestie, dzięki którym człowiek ma szansę cieszyć się niezależnością. Twoje mięśnie dolnej części ciała zasługują zatem na to, by poświęcić im szczególną uwagę. Jeżeli oddasz im sprawiedliwość podczas treningów, pomogą Ci przemieszczać się jeszcze dalej i szybciej. Ten rozdział pozwoli Ci zyskać informacje na temat **mięśni pośladkowych i mięśni czworogłowych ud**; dowiesz się także, jak najskuteczniej wzmacniać oraz rzeźbić te i inne mięśnie dolnej części ciała.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni pośladków i nóg

Muskulatura dolnej części ludzkiego ciała składa się z wielu grup. Każdy mięsień ma tu swoje zadanie i współpracuje z innymi, umożliwiając Ci między innymi chodzenie. Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym mięśniom znajdującym się poniżej Twojego pasa:

- ✓ **Mięśnie pośladkowe wielkie:** Są one praprzodkami wszystkich mięśni w Twoim ciele i pokrywają całe Twoje pośladki. Gdy wstajesz, mięsień pośladkowy wielki odpowiada za prostowanie nogi w biodrze, a kiedy idziesz lub biegniesz, napędza Twój ruch do przodu.



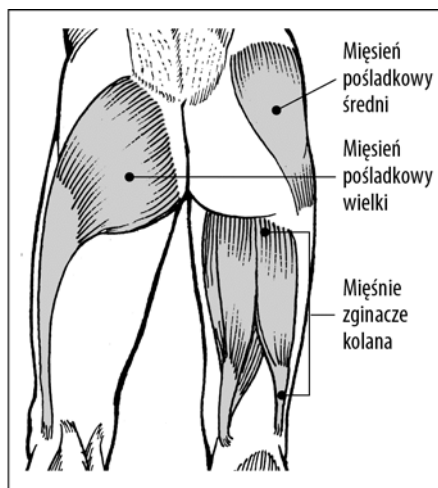
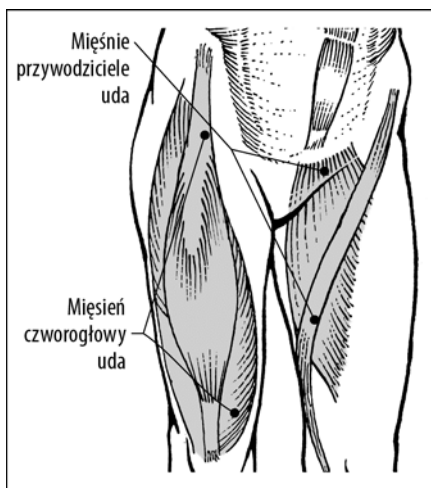
- ✓ **Zginacze stawów biodrowych:** Te mięśnie znajdują się przed Twoimi biodrami i działają przeciwnie do mięśni pośladkowych wielkich. Zginacze stawów biodrowych pozwalają Ci unosić wysoko nogi, dzięki czemu możesz maszerować podczas defilady lub wejść na drabinę. Nie ma potrzeby, by poświęcać szczególnie dużo czasu na trenowanie tej muskulatury — u większości osób jest ona silniejsza od mięśni pośladkowych.

Gdy zginacze bioder stają się nieproporcjonalnie mocne i napięte w stosunku do innych mięśni, wymuszają przechylenie miednicy do przodu, co powoduje z kolei nadmierne wygięcie dolnej części pleców. Taka dysproporcja między siłą poszczególnych mięśni może mieć negatywny wpływ na Twoją postawę, bywa też źródłem bólów dolnej części pleców. Pamiętaj o tym, że zrównoważony rozwój mięśni jest tak samo istotny jak ich siła.

- ✓ **Mięśnie odwodzące udo:** Znajdują się one po bokach bioder i biegają wzdłuż zewnętrznych części ud. To właśnie te mięśnie odpowiadają za odwodzenie nóg od ciała — przykładem takiego ruchu może być odpychanie się podczas jazdy na łyżwach. Najważniejszym mięśniem należącym do tej grupy jest mięsień pośladkowy średni.
- ✓ **Mięśnie przywodzące udo:** Są zlokalizowane po wewnętrznych stronach Twoich ud. Te mięśnie odpowiadają za przyciąganie nóg w stronę osi ciała, ale umożliwiają także wykonywanie bardziej skomplikowanych ruchów — przykładem może być wymach poprzeczny stopą wykonany przed drugą nogą, na przykład wtedy, gdy grając w piłkę nożną, podajesz futbolówkę w bok.
- ✓ **Mięśnie czworogłowe ud:** Te mięśnie znajdują się w przednich częściach Twoich ud. Ta grupa składa się z czterech mięśni, które przede wszystkim prostują nogi w kolanach, ale także zginają je w biodrach.
- ✓ **Mięśnie zginacze kolana:** Znajdziesz je bezpośrednio za kośćmi udowymi. Ich rola polega na zginaniu nóg w kolanach, przyciąganiu pięt ku pośladkom i wspieraniu pracy mięśni pośladkowych.
- ✓ **Mięśnie dwugłowe łydek:** Każdy z tych mięśni przypomina kształtem diament. To właśnie dzięki tym mięśniom możesz stanąć na palcach, by zajrzeć przez ogrodzenie na podwórko sąsiada. Przyjrzyj się łydkom jakiegokolwiek zawodowego kolarza, a zobaczysz, jak wyglądają opisywane tu mięśnie.
- ✓ **Mięśnie płaszczkowate:** Mięśnie płaszczkowate znajdują się bezpośrednio pod mięśniami dwugłowymi łydek i pomagają im wtedy, gdy masz ugięte kolana, a jednocześnie potrzebujesz unieść pięty (na przykład kiedy siedzisz w kinie i uświadamiasz sobie, że Twój but przykleił się właśnie do zostawionej przez kogoś gumy do żucia).
- ✓ **Mięśnie piszczelowe przednie:** Partnerami muskulatury Twoich łydek są mięśnie piszczelowe przednie, znajdujące się w przednich częściach Twoich goleni. Za każdym razem, gdy słuchasz muzyki skłaniającej Cię do tupania nogą, to właśnie te mięśnie umożliwiają Ci wykonywanie takich ruchów.

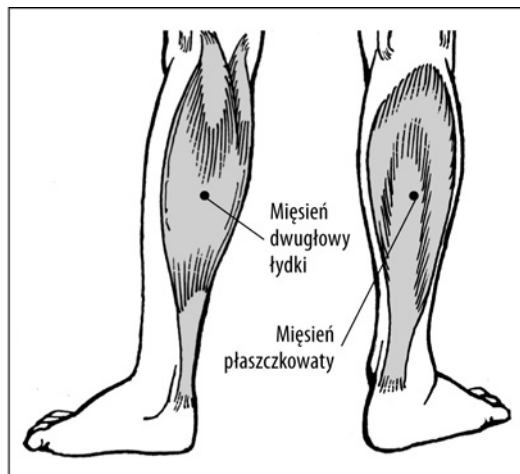
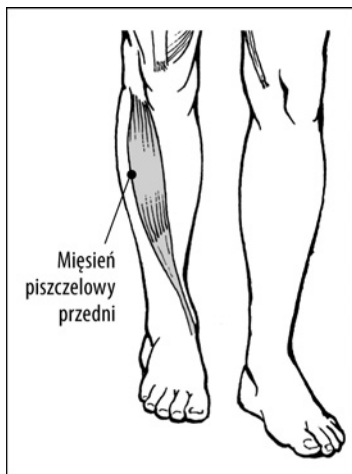
Przyjrzyj się rysunkom 14.1 i 14.2, a zorientujesz się, gdzie znajdują się wszystkie mięśnie, które będziesz trenować za sprawą przedstawionych w tym rozdziale ćwiczeń.

Rysunek 14.1.
Mięśnie
pośladków i ud



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Rysunek 14.2.
Mięśnie goleni



Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni dolnej części ciała

Badania pokazują, że o tym, czy jesień swojego życia spędzisz w ośrodku opiekuńczym, decyduje właśnie siła nóg. Oto powody, dla których warto trenować mięśnie pośladków, ud i goleni:



✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Jeśli pracujesz nad wzmacnianiem nóg, masz więcej wytrzymałości pozwalającej stać w kolejce na pocztę, a oprócz tego łatwiej jest Ci przebiec przez cały sklep w pogoni za dzieckiem, wspiąć się w biurze po schodach w razie awarii windy i stanąć na palcach, gdy chcesz pomalować sufit w kącie pokoju.

✓ **Zapobieganie urazom:** Wzmacnianie mięśni dolnej części ciała to świetny sposób, by zadbać o biodra, kolana i kostki — trzy stawy, które często są przeciążane i bywają szczególnie podatne na kontuzje. To prawda, że urazy stawów są zwykle następstwem zerwanych więzadeł lub ścięgien (tkanki łącznej, która utrzymuje kości na swoim miejscu), ale do sporej części tych kontuzji w ogóle by nie doszło, gdyby dany staw był otoczony silnymi mięśniami. Wiele urazów dotyczących dolnej części ciała jest następstwem powtarzanych przez całe życie czynności, na przykład pokonywania schodów. Słabe mięśnie pozwalają kościom gwałtowniej niszczyć chrząstkę i nie są w stanie utrzymać właściwego ustawienia kości niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania stawu.

Wzmacniając muskulaturę wokół stawów, zapewniasz im wsparcie, którego potrzebują podczas wykonywania dzień po dniu swoich obowiązków. Dzięki silniejszym mięśniom dolnej części ciała zmniejszy się prawdopodobieństwo tego, że skręcisz sobie kostkę, schodząc z krawężnika — stawy poradzą sobie nawet wtedy, gdy znajduj się w pozycji wykraczającej poza ich normalny zakres pracy. Jeżeli już teraz masz notorycznie problemy z kolanami lub stawami skokowymi, wiedz, że nie jest jeszcze za późno na to, by zacząć trenować mięśnie dolnej części tułowia.

✓ **Lepsze samopoczucie:** Gdy możesz się pochwalić mocną muskulaturą dolnej części ciała, cieszysz się także pewnością siebie, ponieważ wiesz, że zdołasz podnieść ciężki przedmiot lub pokonać schody i bez problemu zachowasz samodzielność. Siła nóg jest kluczową kwestią decydującą o tym, czy dana osoba będzie się musiała przenieść na starość do domu opieki. Zadbaj zatem o siłę swoich mięśni i ciesz się dobrym samopoczuciem.

Jak ułożyć świetny trening mięśni nóg?

Stosuj ogólną zasadę: trenuj duże mięśnie, zanim przejdziesz do tych mniejszych. To oznacza, że należy pracować kolejno nad:

- ✓ Mięśniami pośladkowymi.
- ✓ Mięśniami czworogłowymi ud.
- ✓ Mięśniami zginaczami kolana.
- ✓ Mięśniami znajdującymi się po wewnętrznej i zewnętrznej stronie ud.
- ✓ Mięśniami łydek.
- ✓ Mięśniami znajdującymi się z przodu goleni.

Jedynym wyjątkiem od tej reguły jest sytuacja, gdy świadomie chcesz się skupić na jakimś mniejszym mięśniu, który zdecydowanie odstaje pod względem siły od całej reszty i staje się słabym ogniwem. Jeżeli zauważasz to u siebie, zmodyfikuj kolejność

wykonywania ćwiczeń tak, by zająć się treningiem najsłabszego mięśnia wtedy, gdy nie jest on jeszcze zmęczony.

Aby dzięki treningom harmonijnie rozwijać mięśnie i cieszyć się postępami, wykonuj regularnie przynajmniej cztery lub pięć ćwiczeń na dolną część ciała. Twoje treningi powinny obejmować dwa rodzaje ćwiczeń:

- ✓ *ćwiczenia złożone*, które angażują równocześnie kilka grup mięśni,
- ✓ *ćwiczenia izolowane*, które skupiają się na pojedynczej grupie mięśni.

Jeżeli masz problemy z kolanami lub biodrami, warto przeznaczyć kilka tygodni na pracę nad mięśniami znajdującymi się wokół tych stawów. W przypadku problemów z kolanami zacznij od ćwiczeń, które izolują mięśnie czworogłowe ud (a więc od napinania mięśni czworogłowych i ćwiczeń na maszynie do prostowania nóg) i zginacze kolana (może to być chociażby trening na maszynie do uginania nóg), i zaczekaj kilka tygodni, nim przejdziesz do ćwiczeń złożonych (do tej kategorii zaliczają się przysiady i wykroki zaprezentowane na rysunkach 14.3 i 14.4).

Oto kilka sugestii dotyczących treningu poszczególnych grup mięśni dolnej części ciała:



- ✓ **Mięśnie pośladkowe:** Wyizolowanie tych mięśni stanowi spore wyzwanie, ponieważ niemal każde ćwiczenie na muskulaturę pośladków angażuje też mięśnie przednich i (lub) tylnych części ud. Możesz jednak zastosować kilka prostych sztuczek, które zmuszą mięśnie pośladkowe wielkie do maksymalnie intensywnej pracy. Gdy ćwiczysz na przykład wypychanie nogami lub robisz przysiady, dbaj o to, żeby Twoje palce u nóg były skierowane prosto do przodu, a ciężar ciała był nieznacznie przesunięty w stronę pięt (to dotyczy zwłaszcza ruchu prostowania nóg). Im więcej ciężaru ciała przeniesiesz na palce u nóg, tym większy udział w wykonywaniu ćwiczenia będą miały mięśnie czworogłowe ud. Gdy stoisz, napnij pośladki, by mieć pewność, że Twoje mięśnie pośladkowe naprawdę biorą udział w wykonywaniu pracy i nie ograniczają się do towarzyszenia innym mięśniom.
- ✓ **Mięśnie czworogłowe ud:** Prostowanie nóg — czyli ruch, podczas którego unosisz podudzia nóg ugiętych w kolanach — może powodować ukłucie bólu w rzepece, gdy noga jest już niemal prosta. Jeżeli coś takiego ma miejsce, zatrzymuj ruch tuż przed całkowitym wyprostowaniem nogi. Wiele maszyn, na których wykonuje się prostowanie nóg, ma specjalny ogranicznik uniemożliwiający dźwigni urządzenia przekroczenie określonego punktu. Maszyna może Ci również umożliwić rozpoczęcie ruchu z wyższej pozycji niż zazwyczaj, jeśli odczuwasz ból w początkowej fazie prostowania nogi.
- ✓ **Mięśnie zginacze kolana:** Najpopularniejszą metodą trenowania zginaczy kolana jest uginanie nóg na maszynie: zaczynasz z prostymi nogami, po czym przyciągasz pięty ku pośladkom. Tego rodzaju urządzenia są zwykle produkowane w trzech odmianach umożliwiających wykonywanie ruchu w pozycji leżącej, siedzącej i stojącej. W tym rozdziale pokażemy Ci, jak korzystać z maszyny do uginania nóg na leżaco, ponieważ to właśnie te urządzenia są najpopularniejsze i to one cieszą się z zasady naszą największą sympatią (warto jednak zaznaczyć, że nasze opinie na temat wyższości takiego czy innego wariantu maszyny mogą być różne w zależności od producenta sprzętu). W przypadku niektórych maszyn do uginania nóg leżysz płasko na brzuchu, inne są z kolei wyposażone w wygiętą

ławkę, na której spoczywa ciężar Twojego ciała. Najbardziej podobają nam się te maszyny, które pozwalają leżeć pod pewnym kątem, z biodrami powyżej głowy. Wypróbuj wszystkie dostępne maszyny na mięśnie zginacze kolana i korzystaj z tego sprzętu, który zapewnia Ci największe poczucie komfortu.

- ✓ **Mięśnie łydek:** Gdy wykonujesz na stojąco wspięcia na palce, poeksperymentuj z kątem, pod jakim skierowane są Twoje stopy, by znaleźć najbardziej komfortowe rozwiązanie. Unikaj jednak kierowania palców u nóg za bardzo na zewnątrz lub do wewnątrz, gdyż takie postępowanie mogłoby nadmiernie obciążać Twoje kolana i stawy skokowe. Oprócz tych sugestii mamy jeszcze jedną radę: wykonuj ćwiczenia na mięśnie łydek w niespiesznym tempie. Szybkie unoszenie i opuszczanie pięt powoduje nadmierne spięcie muskulatury łydek, a oprócz tego prowokuje do tego, by podczas ruchu wykorzystywać siłę rozpędu, co uniemożliwi maksymalnie skuteczny trening mięśni.



Możesz się spodziewać tego, że przez 24 do 48 godzin następujących po kilku pierwszych treningach muskulatury nóg będziesz odczuwać bóle mięśni, a Twój krok będzie nieco sztywny. Oczywiście każdy mięsień, który zostaje po raz pierwszy poddany treningowi siłowemu, będzie najprawdopodobniej obolały, ale muskulatura nóg jest najwyraźniej szczególnie podatna na tego rodzaju dolegliwości. Zacznij od treningu z ciężarem swojego ciała — jeśli nie zastosujesz się do tej rady, może się okazać, że wstając po śniadaniu od stołu, będziesz się krzywić z bólu.

Yzyskaj przewagę w rywalizacji

Jeżeli wykonujesz sporo ćwiczeń aerobowych, przygotowując się na przykład do biegu na 10 kilometrów lub maratonu rowerowego, silne mięśnie nóg będą dla Ciebie szczególnie ważne. Wielu biegaczy i rowerzystów obawia się podnoszenia ciężarów — zakładają oni, że za sprawą takiego treningu nadmiernie rozbudują muskulaturę nóg, co będzie ich potem spowalniać. Badania pokazują jednak, że ćwiczenia na mięśnie nóg i pośladków pomagają w szybszym pokonywaniu większych dystansów. Najważniejszą kwestią jest zachowanie równowagi między rozwijaniem siły i wytrzymałości.

Znamy biegacza, który nie był w stanie pokonać podczas maratonu granicy 4 godzin, dopóki nie zaczął wykonywać treningu siłowego dolnej części ciała. Zwykle gdy przekraczał podczas zawodów

linię dwudziestego piątego kilometra, mięśnie jego bioder były tak zmęczone, że nie był w stanie utrzymać prawidłowego kroku biegowego, przez co pokonywał resztę trasy, powłócząc nogami. Dzięki regularnym treningom mięśni nóg w wieku 49 lat zdołał wreszcie dotrzeć do mety maratonu w 3 godziny i 50 minut. Nawet jeżeli Twoje cele sportowe nie są tak ambitne i nie chodzi Ci po głowie pokonywanie biegiem tras liczących ponad 40 kilometrów, trening mięśni nóg wciąż pozostaje bardzo ważny. Przypuśćmy, że masz zamiar trzy razy w tygodniu urządzać sobie półgodzinne sesje na rowerze stacjonarnym. Dzięki silniejszym nogom zdołasz pedałowować szybciej i będziesz to robić z większą siłą, a zatem podczas owych 30 minut spalisz więcej kalorii.

Unikanie błędów podczas treningu mięśni dolnej części ciała

Oto najczęściej spotykane błędy, których należy się wystrzegać, trenując mięśnie pośladków i nóg:

- ✓ **Nie faworyzuj konkretnych mięśni.** Innymi słowy: to, że chcesz zadbać o wypełnienie tylnej części swoich dżinsów, nie jest jeszcze powodem, by skupiać się wyłącznie na mięśniach pośladkowych i ignorować muskulaturę ud. Dąż do równowagi. Jeżeli któraś grupa mięśni dolnej części ciała będzie dużo silniejsza od reszty, odbije się to na Twojej postawie i może się zakończyć kontuzją.
- ✓ **Nie narażaj na szwank swoich kolan.** Gdy podnosisz ciężary, unikaj blokowania stawów kolanowych; nie dopuszczaj też do sytuacji, w której podczas wykonywania przysiadów, wykroków lub wypychania nogami kolana znajdują się przed linią palców stóp. Jeżeli czujesz w trakcie wykonywania ćwiczenia ból w którymś kolanie, natychmiast przerwij trening. Poszukaj innego ćwiczenia, a do tego, które sprawiło Ci problemy, wróć po kilku tygodniach treningów. Możesz się także skupić na wykonywaniu prostszej wersji danego ćwiczenia, ograniczając dystans, jaki ma pokonać obciążenie.
- ✓ **Realizując trening siłowy, nie wykonuj więcej niż 15 powtórzeń żadnego ćwiczenia na nogi.** Zdarzają się ludzie, którzy obawiają się nadmiernego przyrostu masy mięśniowej w dolnej części ciała i w związku z tym trenują z bardzo niewielkim obciążeniem — wykonują za to po 40 powtórzeń. W ten sposób nie zdołasz jednak zbudować siły mięśniowej, istnieje natomiast prawdopodobieństwo, że zaśniesz w połowie serii. Takie postępowanie zwiększa również ryzyko pojawienia się kontuzji wynikających ze zbyt częstego poddawania stawów powtarzalnym przeciążeniom.

Ćwiczenia opisane w tym rozdziale

Oto lista ćwiczeń przedstawionych w tym rozdziale:

- ✓ **Ćwiczenia na mięśnie pośladków i nóg:** przysiady, wykroki, unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym, wypychanie nogami.
- ✓ **Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud (przednie części ud):** prostowanie nóg na maszynie, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie.
- ✓ **Ćwiczenia na mięśnie zginacze kolana (tylne części ud):** uginanie nóg na maszynie.
- ✓ **Ćwiczenia na wewnętrzne i zewnętrzne części ud:** unoszenie nogi w leżeniu bokiem, przywodzenie nogi w pozycji leżącej, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie.

Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała bez korzystania z maszyn

Do wykonywania przedstawionych poniżej ćwiczeń nie są potrzebne ani maszyny, ani wolne ciężary.

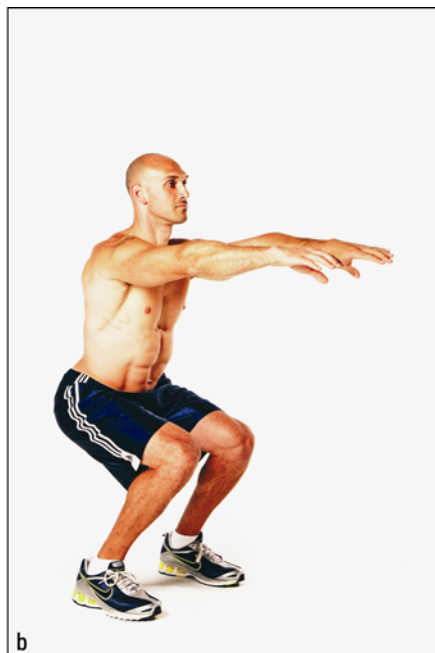
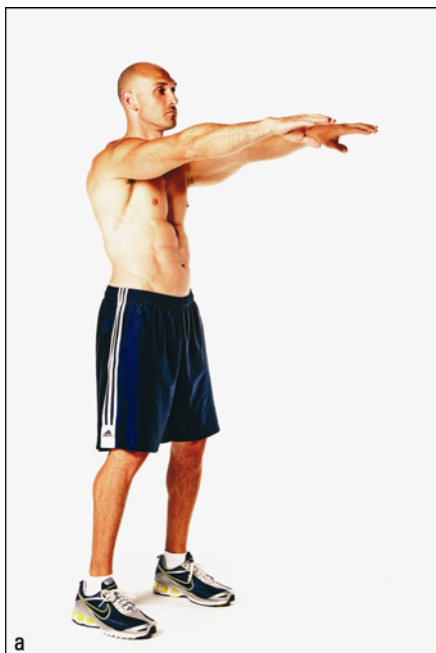
Przysiady

Wykonywanie przysiadów nie tylko wzmocni Twoje mięśnie pośladkowe, ale pozwoli też popracować nad mięśniami czworogłowymi i zginaczami kolana.

Jeżeli masz problemy z biodrami, kolanami lub dolną częścią pleców, rozważ wykonywanie zmodyfikowanej wersji tego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji

Wyciągnij ramiona przed siebie, a jeśli chcesz zwiększyć trudność ćwiczenia, weź do rąk hantle. Stań w rozkroku na szerokość bioder i przesunij nieznacznie ciężar ciała w kierunku pięt. Wciągnij brzuch i stań prosto z barkami ściągniętymi w dół (patrz: rysunek 14.3a).



Rysunek 14.3.
Przysiady

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Wykonaj tułowiem ruch do tyłu i w dół — ma on przypominać siadanie na krześle (patrz: rysunek 14.3b). Opuść ciało tak nisko, jak zdołasz bez przechylania górnej części tułowia więcej niż kilka – kilkanaście centymetrów do przodu. Nie przekraczaj punktu, w którym Twoje uda znajdują się w płaszczyźnie poziomej, nie pozwalaj również na to, żeby Twoje kolana znalazły się przed linią wyznaczaną przez palce Twoich stóp. Gdy poczujesz, że górna część Twojego ciała zaczyna się zginać nad udami, wyprostuj nogi i wróć do pozycji stojącej. Uważaj na to, żeby w końcowej fazie tego ruchu nie blokować kolan.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje kolana przekroczą linię wyznaczaną przez Twoje palce u nóg. Była już o tym mowa nieco wcześniej, ale to uwaga, którą warto powtórzyć.
- ✓ NIE patrz w dół. Twoje ciało ma w zwyczaju podążać za Twoim wzrokiem. Jeżeli zaczniesz się wpatrywać w podłogę, wzrośnie prawdopodobieństwo tego, że przewrócisz się do przodu. Trzymaj głowę wysoko i skup wzrok na jakimś obiekcie, który znajduje się przed Tobą.
- ✓ NIE przenoś ciężaru ciała do przodu tak, żeby Twoje pięty odrywały się od podłoża. Gdy wracasz do pozycji wyprostowanej, skup się na tym, by przenosić ciężar na podłogę właśnie przez pięty.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, kiedy wracasz do pozycji wyjściowej.

Inne rozwiązania

Przysiady do ławki (łatwiejsze): Ustaw się tak, żeby mieć za sobą koniec ławki, i pozwól, by Twoje pośladki delikatnie dotykały tego przyrządu, gdy opuszczasz tułów. Takie wsparcie pomoże Ci w prawidłowym wykonywaniu ruchów i wyrobieniu sobie nienagannej techniki.

Przysiady plie: Aby zwiększyć zaangażowanie mięśni wewnętrznych i zewnętrznych części ud, ustaw stopy nieco szerzej niż zwykle i skieruj palce u nóg na zewnątrz. Większość ludzi jest w stanie opuścić w takiej pozycji tułów niżej niż w przypadku klasycznego przysiadu, ponieważ opisane właśnie ustawienie stóp zapewnia poczucie większej stabilności. Bez względu na te wrażenia nie przekraczaj punktu, w którym Twoje uda są ustawione równoległe do podłoża, nie pozwalaj też, żeby Twoje kolana przekraczały linię wyznaczaną przez palce u nóg.

Przysiady ze sztangą (trudniejsze): Gdy opanujesz już do perfekcji klasyczne przysiady, kolejnym wyzwaniem powinno być wykonywanie tego ćwiczenia ze sztangą. Umieść sztangę w klatce tak, żeby w momencie, gdy staniesz pod gryfem, spoczywał on na Twoich barkach. Rozstaw nogi na szerokość bioder, przenieś ciężar ciała nieznacznie w kierunku pięt i chwyć sztangę, układając dłonie na gryfie w odległości nieco większej niż na szerokość barków. Wciągnij brzuch i stań prosto, ściągając barki w dół.

Wykonaj tułowiem ruch do tyłu i w dół — ma on przypominać siadanie na krześle. Opuść ciało tak daleko, jak zdołasz bez przechylania górnej części tułowia więcej niż kilka – kilkanaście centymetrów do przodu. Nie przekraczaj punktu, w którym Twoje

uda znajdują się w płaszczyźnie poziomej, nie pozwalaj również na to, żeby Twoje kolana znalazły się przed linią wyznaczaną przez palce Twoich stóp. Gdy poczujesz, że górna część Twojego ciała zaczyna się zginać nad udami, wyprostuj nogi i wróć do pozycji stojącej.

Wykroki

Wykroki stanowią doskonałe ćwiczenie na muskulaturę dolnej części ciała: wzmacniają pośladki, mięśnie czworogłowe i zginacze kolana, a także mięśnie łydek.

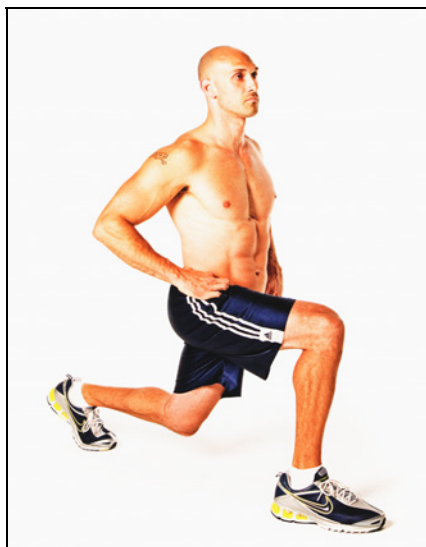
Jeżeli podczas wykonywania tego ćwiczenia odczuwasz ból w biodrach, kolanach lub dolnej części pleców, spróbuj używać krzesła, do którego wędrowałby Twój pośladek — dzięki tego rodzaju pomocy unikniesz nadmiernego opuszczania ciała w stronę podłoża.

Przyjmowanie pozycji

Stań w rozkroku na szerokość bioder i przenieś część ciężaru ciała w stronę pięt. Połóż dłonie na biodrach, wciągnij brzuch i stań prosto z barkami ściągniętymi w dół.

Ćwiczenie

Unieś lekko paluch prawej stopy, a następnie inicjując ruch z pięty, wykonaj prawą nogą ruch do przodu. Pokonaj odległość nieco większą od typowego kroku (ten ruch powinien przypominać próbę pokonania dziury w chodniku). Gdy Twoja stopa dotknie podłogi, zacznij zginać oba kolana, aż Twoje prawe udo znajdzie się w płaszczyźnie poziomej, a Twoje lewe udo będzie skierowane pionowo w dół. Twoja lewa pięta powinna się oderwać od podłoża (patrz: rysunek 14.4). Przenieś ciężar na śródstopie i wróć do pozycji wyjściowej.



Rysunek 14.4.
Wykroki

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a





Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Patrz przed siebie; gdy zaczniesz spoglądać w dół, będziesz mieć tendencję do tego, żeby przewracać się do przodu.
- ✓ NIE wykonuj zbyt długich kroków, gdyż będziesz mieć w takiej sytuacji problemy z zachowaniem równowagi.
- ✓ NIE pochylaj się do przodu ani nie dopuszczaj do sytuacji, w której kolano nogi wykroczonej będzie wysunięte do przodu dalej niż palce tej nogi.

Inne rozwiązania

Wykroki z obciążeniem (trudniejsze): Weź do rąk hantle i opuść ramiona wzdłuż tułowia lub umieść sobie sztangę na karku i oprzyj ją o barki.

Wykroki do tyłu (trudniejsze): Cofnij prawą nogę mniej więcej na odległość typowego kroku, a następnie ugnij oba kolana, aż Twoje lewe udo znajdzie się w płaszczyźnie poziomej, a prawe ustawi się pionowo. Ten wariant będzie trochę bardziej obciążać zginacze kolana.

Wykroki chodzone (trudniejsze): Wykonując klasyczne wykroki, zmieniaj nogi, dzięki czemu wraz z każdym powtórzeniem będziesz się przemieszczać do przodu. Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujesz mieć przed sobą jakieś 10 metrów wolnej przestrzeni. Ugnij ramiona pod kątem 90 stopni i wykonuj nimi wymachy. Ta odmiana wykroków bardzo przydaje się narciarzom, wspinaczom i turystom górskim, ponieważ naśladuje ruchy wykonywane podczas tych aktywności.

Unoszenie ugiętej nogi w klęku podpartym

To ćwiczenie pozwala trenować mięśnie pośladkowe, ale oprócz tego zmusza do wysiłku zginacze kolana.

Zadbaj o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia wciągać brzuch — pamiętaj o tym, zwłaszcza jeśli zaliczasz się do grona osób miewających problemy z dolną częścią pleców.



Przyjmowanie pozycji

Uklęknij, opierając łokcie i kolana o matę lub ręcznik. Twoje kolana powinny się znajdować dokładnie pod biodrami, a łokcie — pod barkami. Twoje dłonie mają spoczywać płasko na podłodze. Ugnij prawą stopę tak, żeby była ustawiona prostopadle do podłoża. Przyciągnij lekko podbródek do klatki piersiowej i wciągnij brzuch, aby Twoje plecy nie zapadały się w kierunku podłogi.

Ćwiczenie

Utrzymując ugięte kolano, unieś prawą nogę (patrz: rysunek 14.5a) tak, żeby kolano znalazło się na poziomie bioder (patrz: rysunek 14.5b). Po wykonaniu tego ruchu powoli opuść nogę do pozycji wyjściowej. Między powtórzeniami Twoje kolano powinno niemal dotykać podłogi. Wykonaj wszystkie powtórzenia najpierw na jedną, a potem na drugą nogę.



Rysunek 14.5.
Unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Utrzymuj szyję w bezruchu, dbaj też o rozluźnienie barków.
- ✓ Wykonuj ruchy w niespiesznym tempie.
- ✓ NIE wykonuj gwałtownych wymachów nogą w powietrze.
- ✓ NIE unosz kolana powyżej linii bioder.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk w miarę unoszenia nogi.

Inne rozwiązania**Unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym z obciążeniem (trudniejsze):**

Podczas wykonywania tego ćwiczenia załóż na kostkę obciążnik lub umieść w zgięciu kolana niewielki hantel. Uwielbiamy drugie z wymienionych właśnie rozwiązań, ponieważ konieczność utrzymania obciążenia na swoim miejscu zmusza Twoje mięśnie do jeszcze cięższej pracy.

Ćwiczenie na maszynie: Urządzenie imituje ruch wykonywany podczas unoszenia ugiętej nogi w kłku podpartym. Kłękasz z jednym kolaniem na platformie, opierasz drugą stopę o specjalną płytę, po czym naciskasz ją tak, żeby uniosła się do tyłu i do góry. Korzystanie z takiej maszyny jest dobrym pomysłem, o ile tylko pamiętasz o tym, żeby utrzymywać napięte mięśnie brzucha i unikać wyginania w łuk dolnej części pleców.

Unoszenie nogi w leżeniu bokiem

Takie unoszenie nóg pozwala pracować nad mięśniami zewnętrznych części ud.

Przyjrzyj się uważnie wskazówkom oznaczonym symbolem „Patrol dobrej postawy” — to szczególnie istotne, zwłaszcza jeśli w przeszłości zdarzały Ci się bóle dolnej części pleców.

**Przyjmowanie pozycji**

Położ się na podłodze na lewym boku z nogami wysuniętymi o kilkanaście centymetrów przed linię tułowia. Ugnij nieznacznie kolana i oprzyj głowę na wyciągniętej w bok ręce. Zegnij prawe ramię i oprzyj dłoń na podłodze przed klatką piersiową, by zapewnić sobie dodatkową stabilizację. Zadbaj o to, aby Twoje prawe biodro znalazło się dokładnie nad lewym, po czym wciągnij brzuch, tak by Twoje plecy nie były wygięte w łuk (patrz: rysunek 14.6a).



Rysunek 14.6.
Unoszenie nogi
w leżeniu
bokiem

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Ćwiczenie

Utrzymując prawą nogę w pozycji wyprostowanej, unieś ją do góry aż do punktu, w którym stopa znajdzie się na wysokości barku (patrz: rysunek 14.6b). Po wykonaniu tego ruchu powoli opuść nogę do pozycji wyjściowej. Zmień strony i wykonaj taką samą liczbę powtórzeń lewą nogą.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, żeby obydwa Twoje biodra tworzyły pionową linię; nie przechylaj się tak, aby górne biodro było przesunięte do tyłu.
- ✓ Utrzymuj głowę w dole i pilnuj tego, żeby Twoja szyja i barki były rozluźnione.
- ✓ Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, co pomoże Ci zachować stabilną pozycję i sprawi, że w wykonywanie ćwiczenia zaangażowane będą tylko mięśnie zewnętrznych części ud.
- ✓ NIE unosz stopy powyżej poziomu barku.

Inne rozwiązania

Zmodyfikowane unoszenie nogi w leżeniu bokiem (łatwiejsze): Podczas uginania nogi w leżeniu bokiem zwiększ ugięcie kolana, które znajduje się u góry.

Unoszenie nogi z rotacją (trudniejsze): Gdy osiągniesz końcowy punkt ruchu, obróć udo do góry, zwracając kolano w kierunku sufitu. Potem odwróć ten ruch i opuść nogę do pozycji wyjściowej.

Unoszenie nogi z obciążeniem (trudniejsze): Przyczep odważnik do kostki, a jeśli masz problemy z kolanami, ułóż obciążenie na bocznej powierzchni uda.

Przywodzenie nogi w pozycji leżącej

Przywodzenie nóg w takim ułożeniu tułowia wzmacnia mięśnie wewnętrznych części ud.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców, podczas wykonywania tego ćwiczenia wykaż się ostrożnością.

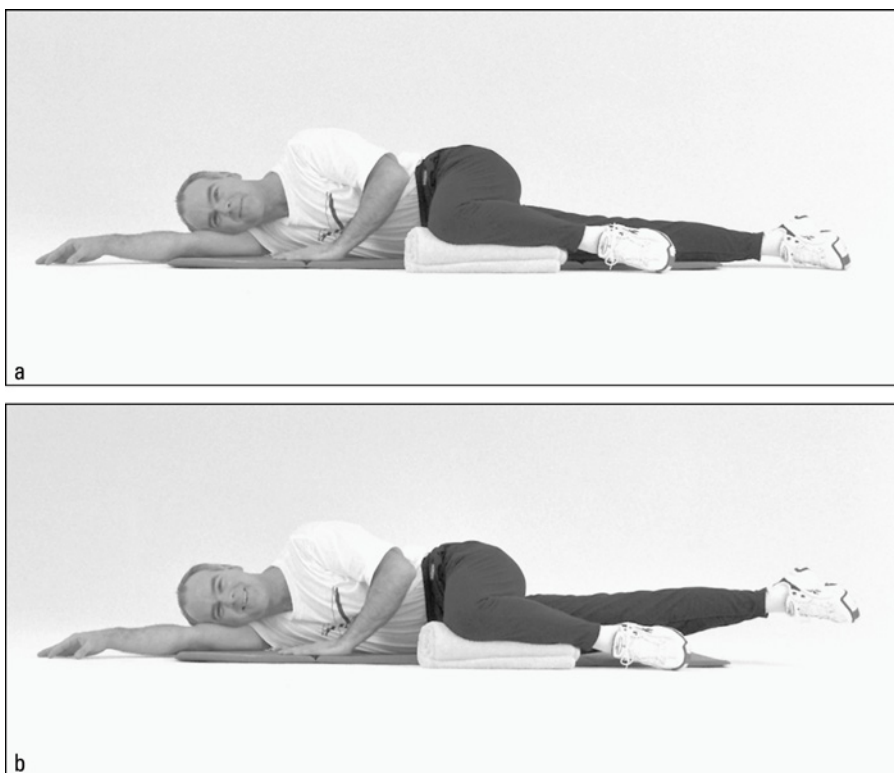


Przyjmowanie pozycji

Połoń się na prawym boku i oprzyj głowę o wyciągniętą rękę. Ugnij lewą nogę tak, żeby kolano znajdowało się na tym samym poziomie co biodro; lewe biodro powinno się znaleźć dokładnie nad prawym. Połóż lewą dłoń na podłodze przed klatką piersiową, żeby zwiększyć stabilność swojej pozycji (patrz: rysunek 14.7a). Wciągnij brzuch. W razie potrzeby podłóż pod kolano ręcznik.

Ćwiczenie

Oderwij od podłogi prawą nogę (czyli tę znajdującą się na dole) i unieś ją na wysokość kilku – kilkunastu centymetrów (patrz: rysunek 14.7b). Utrzymaj przez moment nieruchomą kończynę w szczytowej fazie ruchu, po czym opuść powoli nogę do pozycji wyjściowej. Zmień strony i wykonaj taką samą liczbę powtórzeń lewą nogą.



Rysunek 14.7.
Przywrodenie
nogi w pozycji
leżącej

Fotografie autorstwa Daniela Krona



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ NIE unosz nogi na wysokość większą niż kilkanaście centymetrów. Zatrzymaj ruch w chwili, gdy poczujesz napięcie w wewnętrznej części uda. To, jaka będzie w Twoim przypadku odpowiednia wysokość unoszenia kończyny, będzie zależało od Twojej elastyczności i siły oraz budowy Twojego ciała.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk podczas unoszenia nogi.

Inne rozwiązania

Przywrodenie nogi z obciążeniem (trudniejsze): Podczas wykonywania ćwiczenia załóż odważnik na kostkę. Jeśli masz problemy z kolanami, przymocuj obciążenie do górnej części unoszonego do góry uda.

Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała z użyciem maszyn

Przedstawione poniżej ćwiczenia należy wykonywać na maszynach.

Wypychanie nogami na maszynie

Ćwiczenia na urządzeniu zmuszają do pracy wiele mięśni i wzmacniają pośladki, a także mięśnie czworogłowe i zginacze kolana. Taki trening jest dobrym pomysłem w sytuacji, gdy przysiady lub wykroki powodują u Ciebie ból dolnej części pleców.

Jeśli podczas opisywanej tu aktywności odczuwasz ból w biodrach lub kolanach, stosuj zmodyfikowaną wersję ćwiczenia.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw urządzenie tak, żeby w momencie, w którym zajmiesz miejsce na siedzisku, ugniesz kolana i oprzesz nogi płasko o platformę, Twoje barki znalazły się pod stosownymi wałkami, a Twoje kolana osiągnęły taki stopień ugięcia, gdy udom brakuje nieco do tego, by ustawić się równolegle do platformy. Oprzyj stopy o platformę tak, aby dzielący je dystans odpowiadał szerokości Twoich bioder, palce u nóg były skierowane do przodu, a pięty znajdowały się dokładnie za palcami. Złap dłońmi rączki. Wciągnij brzuch i dociśnij głowę oraz szyję do oparcia urządzenia (patrz: rysunek 14.8a).

Ćwiczenie

Przenosząc nacisk, za pośrednictwem pięt wypychaj platformę aż do punktu, w którym wyprostujesz nogi (patrz: rysunek 14.8b). Następnie ugnij kolana tak, żeby Twoje uda ustawiły się równolegle do platformy, a obciążenie zawisło tuż nad stosem.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dociskaj pięty do platformy i nie pozwalaj, by się od niej odrywały.
- ✓ NIE dopuszczaj do tego, żeby Twoje uda przekroczyły punkt, w którym będą ustawione równolegle do platformy. Nie pozwól też, by Twoje kolana znalazły się przed palcami u nóg.
- ✓ NIE pomagaj sobie podczas wyciskania obciążenia wyginaniem pleców w łuk i odrywaniem ich od oparcia.
- ✓ NIE blokuj kolan w momencie, gdy masz wyprostowane nogi.

Inne rozwiązania

Różne odmiany maszyn: Istnieje wiele różnych wersji urządzeń do wypychania ciężaru nogami. Na niektórych siedzi się w pozycji wyprostowanej i wypycha nogi do przodu. Kolejna odmiana maszyn do wypychania nogami pozwala wykonywać to ćwiczenie w pozycji skośnej: przyjmuje się pozycję półleżącą, a platforma porusza się po linii nachylonej do podłoża pod kątem 45 stopni. Są też maszyny, na których trenujący



Rysunek 14.8.
Wypychanie
nogami na ma-
szynie

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

leży i wypycha ciężar pionowo do góry. Wszystkie te rozwiązania można zaakceptować. Pamiętaj tylko o jednym: nie uginaj nóg tak mocno, żeby uda wbijały Ci się w klatkę piersiową, a kolana sterczały gdzieś daleko z przodu. Nie zapomnij: to właśnie ułożenie Twoich stóp decyduje o tym, które mięśnie będą najbardziej zaangażowane w realizację ćwiczenia. Im wyżej oprzesz stopy o platformę, tym więcej pracy będą musiały wykonać mięśnie pośladkowe.

Zmodyfikowane wypychanie nogami (łatwiejsze): Możesz wykonywać to ćwiczenie nawet w sytuacji, gdy masz chroniczne problemy z kolanami. Ustaw oparcie maszyny tak, żeby Twoim udom brakowało kilkunastu centymetrów do ułożenia się równolegle w stosunku do platformy urządzenia. Taka pozycja ogranicza zakres ugięcia w kolanach.

Weź jednak pod uwagę, że tak zmodyfikowane ćwiczenie zmusza do pracy przede wszystkim mięśnie przednich części ud, a nie muskulaturę pośladków.

Wypychanie jedną nogą na maszynie (trudniejsze): Zastosuj się do instrukcji dotyczących podstawowej wersji ćwiczenia, ale unieś jedną nogę i nie opieraj jej o platformę. Gdy wykonasz już wszystkie powtórzenia wchodzące w skład serii, zmień nogi.

Prostowanie nóg na maszynie

Maszyna do prostowania nóg umożliwia trenowanie mięśni czworogłowych ud.

Jeżeli podczas wykonywania tego ćwiczenia czujesz jakiegoś bóle kolan, wypróbuj jego zmodyfikowaną wersję. Kolejnym wyjściem może być wybór innego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji

Ustaw urządzenie tak, żeby Twoje plecy wygodnie spoczywały na oparciu, centralny punkt Twoich kolan znajdował się w jednej z linii z punktem obrotu dźwigni urządzenia, a Twoje golenie opierały się o wałki (w przypadku większości maszyn możesz regulować oparcie w płaszczyźnie poziomej i zmieniać wysokość, na której znajdują się wałki na kostki). Usiądź z ugiętymi kolanami tak, aby Twoje golenie opierały się o wewnętrzne części wałków. Chwyć dłońmi rączki urządzenia, usiądź prosto i wciągnij brzuch (patrz: rysunek 14.9a).



Rysunek 14.9.
Prostowanie
nóg
na maszynie

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Ćwiczenie

Unoś podudzia i wałek aż do punktu, w którym Twoje nogi będą proste w kolanach (patrz: rysunek 14.9b). Utrzymaj przez moment tę pozycję, po czym powoli ugnij kolana.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Poświęć wystarczająco dużo czasu na prawidłowe ustawienie maszyny.
- ✓ Wykonuj wszystkie ruchy w niespiesznym tempie.
- ✓ NIE blokuj kolan po osiągnięciu szczytowej fazy ruchu.
- ✓ NIE pomagaj sobie wyginaniem pleców w łuk podczas unoszenia nogami ciężaru.

Inne rozwiązania

Zmniejszony zakres ruchu: Wiele maszyn do prostowania nóg ma mechanizm, który umożliwia ograniczenie zakresu ruchu zginania i prostowania kończyn dolnych. Skorzystaj z tego rozwiązania, jeśli podczas treningu odczuwasz jakikolwiek ból kolan.

Zmodyfikowane prostowanie nóg z piłką (trudniejsze): Umieść między kolanami futbolówkę, piłkę lekarską lub zwinięty ręcznik. Gdy prostujesz nogi, skupiaj się na tym, żeby ścisnąć piłkę i nie wypuścić jej spomiędzy kolan. Ta wersja ćwiczenia zmusza do większego wysiłku mięśnie czworogłowe ud.

Uginanie nóg na maszynie

To ćwiczenie świetnie się sprawdza, jeśli chodzi o wzmacnianie mięśni zginaczy kolana.

Jeżeli w przeszłości zdarzały Ci się bóle dolnej części pleców, podczas wykonywania tego ćwiczenia wykaż się ostrożnością.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw wałki urządzenia tak, by w momencie, gdy położysz się na brzuchu, wewnętrzne części wałków dotykały Twoich pięt. Połóż policzek na oparciu pod twarz (jeśli urządzenie jest wyposażone w coś takiego) lub spójrz w dół na podłogę i złap dłońmi ręczki. Ugnij nieznacznie stopy. Wciągnij brzuch i wypchnij miednicę do przodu tak, żeby Twoje kości biodrowe miały kontakt z oparciem (patrz: rysunek 14.10a).

Ćwiczenie

Ugnij nogi w kolanach tak, żeby unieść wałki urządzenia aż do pozycji, w której Twoje łydki będą ustawione prostopadle względem podłoża (patrz: rysunek 14.10b). Powoli opuść nogi do pozycji wyjściowej.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, żeby dociskać kości biodrowe do oparcia urządzenia oraz utrzymywać wciągnięty brzuch. Zanim zaczniesz ugiąć kolana, warto minimalnie unieść uda.





Rysunek 14.10.
Uginanie nóg
na maszynie

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

- ✓ Opuszczaj nogi powoli, dzięki czemu podnoszone przez Ciebie ciężary nie będą uderzały z impetem w resztę stosu.
- ✓ **NIE** pozwalaj, by Twoje biodra odrywały się od oparcia (weź pod uwagę, że to bardzo ważne zastrzeżenie!). Takie postępowanie obciąża muskulaturę dolnej części pleców i minimalizuje pracę wykonywaną przez zginacze kolana.
- ✓ **NIE** przyciągaj pięt aż do pośladków.

Inne rozwiązania

Różne odmiany maszyn: Niektóre urządzenia umożliwiają trenowanie mięśni zginaczy kolana w pozycji stojącej lub siedzącej. Istnieją też modele, w których prawa i lewa strona pracują niezależnie, a zatem każda noga musi się zmagać z własnym

ciężarem. Część maszyn ma też ograniczniki zakresu ruchu, dzięki czemu możesz wyeliminować początkową lub końcową fazę ruchu — warto skorzystać z tego rozwiązania, jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia odczuwasz jakikolwiek ból.

Uginanie jednej nogi: Unieś ciężar za pomocą obu nóg, po czym wyprostuj jedną z nich i opuść ciężar, korzystając z drugiej kończyny.

Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie

Maszyny umożliwiające przywodzenie i odwodzenie nóg wzmacniają mięśnie wewnętrznych i zewnętrznych części ud. Łyżwiarze, narciarze i koszykarze — wszystkie osoby, które wykonują wszelkiego rodzaju ruchy boczne — mogą trenować na tych urządzeniach, by nie zmagać się z kontuzjami.

Przyjmowanie pozycji

Ustaw urządzenie tak, by dźwignie na nogi były blisko siebie, a oparcia na kolana i stawy skokowe były zwrócone do wewnątrz. Usiądź prosto na siedzisku, ugnij kolana i ustaw nogi tak, aby kolana i kostki miały kontakt z oparciami maszyny. Jeżeli urządzenie jest wyposażone w pas, zapnij go, żeby nie spaść z maszyny. Wciągnij brzuch i wyprostuj się na siedzeniu (patrz: rysunek 14.11a).



Rysunek 14.11.
Maszyna
do przywodze-
nia i odwodze-
nia nóg

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Odwodź kolana aż do momentu, gdy poczujesz napięcie w zewnętrznych częściach ud (patrz: rysunek 14.11b). Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym pozwól, by Twoje nogi powoli wróciły do punktu wyjścia. To ćwiczenie na mięśnie zewnętrznych części ud, czyli **odwodzenie**. Aby trenować mięśnie wewnętrznych części ud, czyli wykonywać **przywodzenie**, przestaw mechanizm maszyny tak, żeby dźwignie na nogi były rozłożone na boki, a następnie odwróć oparcia na kolana i kostki na zewnątrz. Przyjmij taką pozycję, w której wewnętrzne części Twoich kolan i kostek będą miały kontakt z oparciami. Ściągnij nogi do siebie, po czym powoli wróć do pozycji, w której czujesz, że Twoje mięśnie wewnętrznych części ud są rozciągnięte, ale nie doskwiera Ci dyskomfort.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Kontroluj ruch wykonywany w obydwu kierunkach. Jeżeli słyszysz, jak odważniki uderzają z impetem o stos, zmniejsz tempo wykonywania ćwiczenia.
- ✓ Jeżeli pojawi się taka potrzeba, przechodząc od jednego do drugiego ćwiczenia, zmieniaj też obciążenie. Większość osób korzysta z podobnego obciążenia zarówno podczas przywodzenia, jak i odwodzenia nóg, ale nie traktuj tego jako żelaznej reguły.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk ani nie próbuj ułatwiać sobie ćwiczenia, wiercąc się na siedzisku maszyny.

Inne rozwiązania

Zmiana ustawienia siedziska: Niektóre maszyny pozwalają na odchylenie oparcia o kilka stopni do tyłu lub wręcz ustawienie go w pozycji poziomej. Poeksperymentuj z różnymi kątami nachylenia oparcia, żeby znaleźć dla siebie najbardziej komfortową pozycję i zmieniać odczucia towarzyszące wykonywaniu ćwiczenia.

Rozdział 15

Trening mięśni tułowia

W tym rozdziale:

- ▶ powody, dla których musisz stosować trening siłowy, żeby wzmacniać swoje mięśnie tułowia,
- ▶ podnoszenie ciężarów w sposób, który zmusi do pracy muskulaturę tułowia,
- ▶ określanie właściwej liczby powtórzeń i serii,
- ▶ dobór odpowiedniego obciążenia.

Ten rozdział zawiera informacje na temat treningu, który ma za zadanie wzmocnić Twoje mięśnie tułowia. To oznacza, że dzięki lekturze tego fragmentu książki dowiesz się, jak korzystać z wolnych ciężarów (na przykład hantli), by poprzez łączenie różnych ćwiczeń zmuszać do aktywności muskulaturę tułowia — możesz wykonywać na przykład przysiady przechodzące w wyciskanie ciężaru nad głowę lub wykroki do tyłu z obciążeniem połączone z unoszeniem ramion na boki. Kombinacja dwóch różnych ruchów sprawia, że przechodząc od jednego do drugiego z nich, korzystasz z mięśni tułowia. Dzięki temu wzmacniasz tę muskulaturę i jesteś w stanie zachować podczas treningu prawidłową postawę. Końcowym rezultatem są silniejsze mięśnie tułowia, które pomagają Ci naśladować podczas pracy nad formą fizyczną ruchy wykonywane na co dzień, a przy okazji mają pozytywny wpływ na Twoją postawę, stabilność i równowagę.

Najlepszym sposobem zwiększania siły dowolnej części ciała jest trening oporowy, a optymalną postacią tego rodzaju aktywności są ćwiczenia z ciężarami.



Łączenie za sprawą mięśni tułowia wszelkiego rodzaju ruchów wykonywanych z obciążeniem pomaga rozwijać siłę tej muskulatury. Takie postępowanie zwiększa również Twoją siłę funkcjonalną, czyli Twój potencjał w zakresie wykonywania codziennych ruchów, takich jak sięganie, zginanie, chwytanie, przyciąganie i wiele innych.

Trening siłowy może również przemodelować Twoje ciało, poprawiając umięśnienie i rzeźbę tych obszarów, które są zbyt płaskie (mogą to być chociażby Twoje pośladki), i podkreślając kształt mięśni, które są za słabo zaznaczone (do tej kategorii mogą należeć mięśnie Twoich ramion). Jeżeli któryś z opisanych powyżej problemów brzmi znajomo — głowa do góry! Trening siłowy działa, i to szybko! Wystarczy kilka tygodni, a zaczniesz dostrzegać ładniej zarysowane mięśnie widoczne pod skórą i będziesz się cieszyć nogami godnymi konia wyścigowego... no dobrze, może wyniki nie będą aż tak spektakularne, ale wiesz, o co nam chodzi. Rozbudowując za sprawą treningu siłowego swoją muskulaturę i spalając część tkanki tłuszczowej, szybko zauważysz pojawiające się zmiany — a zatem, do roboty!

Wytyczne dotyczące obciążenia

Niezależnie od tego, czy chcesz trenować z obciążeniem 2,5, 5 czy 7,5 kilograma, dzięki wolnym ciężarom możesz skorzystać z każdej z tych opcji. Głównym elementem większości hantli i sztang są metalowe gryfy, na które możesz zakładać *talerze z obciążeniem*. Ponieważ ciężar można tak łatwo zmieniać, te akcesoria pozwalają na szybkie dodawanie obciążenia podczas treningu wykonywanego z jedną parą przyrządów — nie musisz układać wokół siebie pięciu par hantli o różnej masie. Skoro mamy już za sobą krótkie przypomnienie zalet wolnych ciężarów, może przejdziemy do kolejnej kwestii: właściwie z jakim obciążeniem masz trenować? Kontynuuj lekturę, a dowiesz się, jak znaleźć idealny ciężar w kontekście poszczególnych ćwiczeń.

Dobór właściwego obciążenia

Wykorzystywane przez Ciebie obciążenie ma ogromny wpływ na skuteczność Twojego treningu i decyduje o tym, jakie przyniesie on owoce. Zawsze warto wybierać taki ciężar, z którym jesteś w stanie wykonać od 10 do 12 powtórzeń, przy czym dwa ostatnie powtórzenia powinny być naprawdę sporym wyzwaniem.

Jeżeli chcesz na przykład wykonać 12 powtórzeń, przy dziesiątym masz już czuć, że zbliżasz się do upadku mięśniowego, a ukończenie serii powinno Ci sprawiać trudności. Jeśli możesz wykonać 15 powtórzeń, korzystasz ze zbyt małego obciążenia — spróbuj je zwiększyć, stosując przeskoki o 1,5, 2 lub 2,5 kilograma. Im większy ciężar będziesz stosować, tym ambitniejsze wyzwania postawisz przed swoim ciałem. Takie postępowanie sprawi, że szybciej dostrzeżesz upragnione zmiany.

Zwiększanie liczby powtórzeń i serii

Zamiast zwiększać obciążenie, możesz też zmuszać swoje ciało do wysiłku (i wprowadzać zmiany w treningu) w inny sposób — wystarczy, że zaczniesz wykonywać więcej powtórzeń lub dodasz kolejną serię. Z reguły proponujemy zaczynać od jednej serii składającej się z 10 powtórzeń i stosować rekomendowane przez nas obciążenie. Takie postępowanie pozwoli Ci wykształcić prawidłową technikę wykonywania danego ćwiczenia i dobrać taki stopień trudności, który będzie pasował do Twojej aktualnej dyspozycji fizycznej. Po kilku tygodniach warto dodać przynajmniej jedną serię lub zwiększyć obciążenie, z którym trenujesz. Ludzkie ciało szybko adaptuje się do ciężaru używanego podczas wykonywania ćwiczeń, musisz więc stale podnosić sobie poprzeczkę.

Trening z hantlami pozwalający wypracować płaski brzuch i wąską talię

Przedstawiony poniżej zestaw ćwiczeń stanowi ciekawe wyzwanie, a przy okazji zapewnia mnóstwo frajdy. Wiele spośród wymienionych tu ćwiczeń obejmuje *ruchy złożone*, co oznacza łączenie dwóch różnych ruchów i równoczesne wykorzystywanie dwóch dużych grup mięśni.

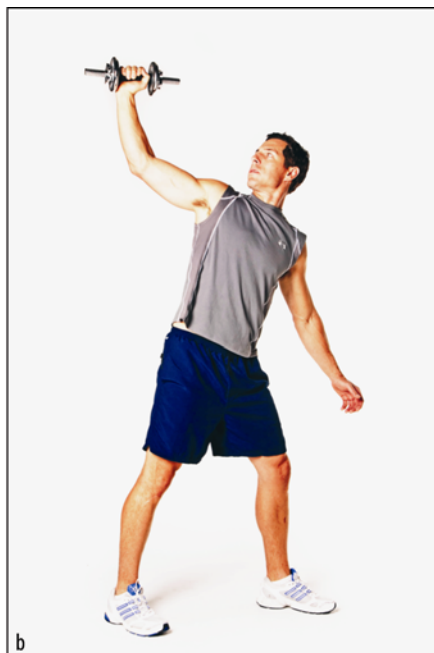
Zadbaj o to, by nie spieszyć się z robieniem postępów i wykonywać tylko tyle ćwiczeń, ile zdołasz, zachowując prawidłową technikę.

Rąbanie drewna

Nazwa tego ćwiczenia wynika z tego, że wykonywane tu ruchy naprawdę przypominają rąbanie polan. To najważniejsze ćwiczenie na mięśnie tułowia stosowane w treningu siłowym — angażuje ono równocześnie muskulaturę pleców, pośladków, brzucha i klatki piersiowej.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Chwyć prawą ręką hantel. Ugnij tułów w pasie i przytrzymaj obciążenie z lewej strony tułowia (patrz: rysunek 15.1a).
2. Unieś ramię do góry i nad tułowiem, by przybrać pozycję, w której Twoja prawa ręka znajdzie się nad prawym barkiem (patrz: rysunek 15.1b).



Rysunek 15.1.
Rąbanie
drewna

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Podczas unoszenia zrób użytek z mięśni tułowia, a po osiągnięciu pozycji docelowej wstrzymaj na moment oddech.

3. Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj 5 powtórzeń, a następnie przejdź do treningu z wykorzystaniem drugiej ręki.

Aby Twoje plecy i kręgosłup miały zapewnioną ochronę, Twoje biodra powinny brać czynny udział w tym ćwiczeniu.





Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Bierz wdech, gdy sięgasz do góry, a potem wypuszczaj powietrze, kiedy Twoje ramię wędruje z powrotem w dół.
- ✓ Utrzymuj napięte mięśnie brzucha — zapewnisz w ten sposób ochronę plecom.
- ✓ NIE wyginaj dolnej części pleców w łuk ani nie próbuj skompresować tego odcinka kręgosłupa.
- ✓ NIE bierz zamachu ani nie próbuj wykonywać ruchów siłą rozpędu. Dbaj o to, żeby wykonując ćwiczenie, zachować płynność ruchów i w pełni je kontrolować.

Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia

To ćwiczenie zmusza Twoje mięśnie tułowia do łączenia różnych ruchów, co pozwala wzmocnić muskulaturę pleców. Zadbaj o to, żeby przed wykonaniem ruchu napiąć mięśnie brzucha, dzięki czemu unikniesz problemów z dolną częścią pleców.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Chwyć obciążenie prawą ręką, umieść lewą stopę przed prawą, pochyl tułów, załamując się w biodrach, po czym oprzyj przeciwną dłoń na kolanie, by zapewnić sobie większą stabilność (patrz: rysunek 15.2a).**



Rysunek 15.2.
Wiosłowanie
hantlem
w opadzie
tułowia

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

4. **Przyciągaj hantel w kierunku klatki piersiowej do momentu, w którym Twój łokieć znajdzie się powyżej tułowia, a Ty poczujesz napięcie mięśni górnej części pleców (patrz: rysunek 15.2b).**

5. Opuść obciążenie do pozycji wyjściowej, a następnie przejdź do kolejnego powtórzenia.

Wykonaj 5 powtórzeń, po czym przejdź do treningu z wykorzystaniem drugiej ręki.

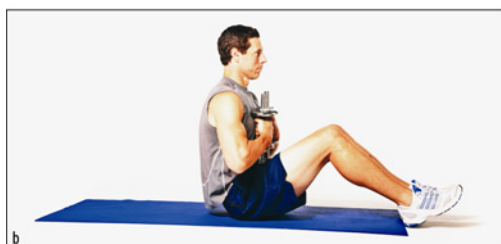
Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Utrzymuj podczas wykonywania tego ćwiczenia napięcie mięśni brzucha — włączysz w ten sposób do pracy muskulaturę tułowia, a zarazem zapewnisz ochronę swoim plecom.
- ✓ Zadbaj o to, żeby kolana były lekko ugięte i rozluźnione.

Brzuszki z obciążeniem

To typowe brzuszki, tyle że wykonywane z dodatkowym obciążeniem, które ma za zadanie wzmocniać mięśnie tułowia. Takie brzuszki mogą być sporym wyzwaniem, nie spiesz się więc z robieniem postępów i zacznij od treningu wyłącznie z ciężarem swojego ciała. Dopiero później dodaj kilka kilogramów pod postacią hantli.

1. **Usiądź na podłodze z ugiętymi kolanami i stopami opartymi przed sobą na podłożu. Weź do rąk hantle i przyciągnij je do klatki piersiowej, a następnie lekko odchyl się do tyłu (patrz: rysunek 15.3a).**



Rysunek 15.3.
Brzuszki
z obciążeniem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

6. **Napnij mięśnie brzucha, a następnie przyciągnij barki i górną część ciała w kierunku kolan (patrz: rysunek 15.3b).**
7. **Powoli opuść tułów na podłogę, po czym wykonaj następne powtórzenie.**

Zrealizuj od 5 do 10 powtórzeń.

Radzenie sobie ze stresem

Wykonywanie ćwiczeń fizycznych może ograniczyć o połowę poziom odczuwanego przez Ciebie stresu, a przy okazji obniżyć Twoje ciśnienie tętnicze, co nie jest wcale niepożądaną kombinacją. Oto kilka wskazówek, z których możesz skorzystać, by wrócić na właściwe tory lub spowolnić nieco tempo, w jakim toczy się Twoje życie:

- ✓ **Praktykuj jogę, ćwicz pilates lub poświęcaj trochę czasu na rozciąganie — pozbędziesz się w ten sposób bólów i napięcia mięśni.** Takie postępowanie może Ci również pomóc w złapaniu potrzebnego Ci oddechu.
- ✓ **Każdego dnia rób coś, co uwielbiasz.** Niezależnie od tego, czy jest to jazda na rowerze, spacer, czy zabawa z dziećmi, aktywność fizyczna towarzysząca robieniu czegoś, co kochasz, jest najlepszym lekarstwem na stres.

- ✓ **Uświadom sobie, że stres się kumuluje.** Ponowna ocena Twojego położenia życiowego i wprowadzenie niewielkich korekt może wyraźnie wpłynąć na Twoją codzienną egzystencję.
- ✓ **Rozważ koncepcję pracy zdalnej.** W dzisiejszych czasach wiele osób jest w stanie kontrolować swój grafik tygodnia i wykonywać pracę z domu. Branie na siebie mniejszej liczby obowiązków, przekazywanie części z nich krewnym lub członkom rodziny, a nawet rozpoczęcie życia w mniejszej społeczności połączonej silniejszymi więzami może Ci ułatwić odnalezienie tej prostoty, która jest potrzebna do prowadzenia dobrego, długiego i zdrowego życia.
- ✓ **Nie stresuj się tym, że dokucza Ci stres!** Jeśli chodzi o martwienie się o przyziemne rzeczy, takie jak praca czy rachunki, które trzeba zapłacić, wszyscy zasadniczo jedziemy na tym samym wózku. Okazuj wdzięczność za to, co masz, i nie martw się o to, czego nie posiadasz!

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Utrzymuj przez chwilę tułów w pozycji uniesionej, nim opuścisz go z powrotem na podłogę.
- ✓ Przyciskaj obciążenie do klatki piersiowej, by podczas wykonywania brzuszków hantle znajdowały się w stałym położeniu.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje pięty będą odrywały się od podłogi.

Martwy ciąg

To ćwiczenie wzmacnia dolną część Twoich pleców oraz całą muskulaturę tułowia. Za sprawą dodatkowego obciążenia, które będziesz podnosić, korzystając z mięśni tułowia, martwy ciąg zmusi też do wysiłku dolną część Twojego ciała.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Stań w rozkroku na szerokość barków i ustaw przed sobą na podłodze hantle.**
2. **Ściągnij barki w dół, przyciągając do siebie łopatki. Pochyl się przy tym do przodu, załamując tułów w biodrach. Przechylając się do przodu, utrzymuj proste plecy (patrz: rysunek 15.4a).**

Rysunek 15.4.
Martwy ciąg



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

3. **Złap hantle, wypchnij się z pięt i napnij mięśnie pośladkowe oraz mięśnie zginacze kolana, wracając do pozycji wyprostowanej (patrz: rysunek 15.4b).**

Zrealizuj od 5 do 10 powtórzeń.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Złap hantle, używając nachwytu.
- ✓ Przez cały czas wykonywania ćwiczenia utrzymuj wyprostowane ręce.
- ✓ NIE zapominaj o tym, żeby napiąć mięśnie pośladków oraz brzucha, nim opuścisz tułów w kierunku podłogi.

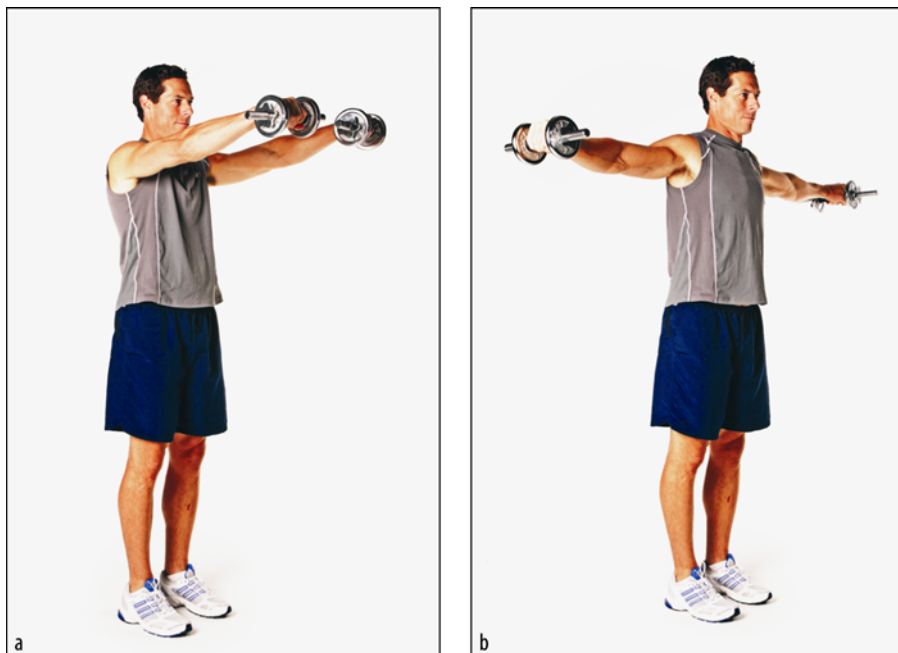
Unoszenie ramion w przód i na boki

Wykonując to ćwiczenie, musisz unosić do góry proste ręce, w których trzymasz hantle, co zmusza do pracy muskulaturę Twojego tułowia. To również świetny trening ramion, barków i górnej części pleców.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Stań prosto, trzymając po bokach hantle. Powoli unieś ręce, aż hantle znajdą się przed Twoją klatką piersiową (patrz: rysunek 15.5a).**

Rysunek 15.5.
Unoszenie
ramion w przód
i na boki



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

2. Rozłóż ręce na boki tak, żeby Twoje ciało przypominało literę „T” (patrz: rysunek 15.5b).
3. Wróć do pozycji wyjściowej, odwracając ruch ramion w płaszczyźnie poziomej, a potem opuszczając obciążenie w dół.

Zrealizuj od 5 do 10 powtórzeń.

Skorzystaj z piłki do ćwiczeń lub poduszki sensomotorycznej, by zmniejszyć stabilność swojego ciała i zmusić mięśnie tułowia do jeszcze większego wysiłku.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Dbaj o to, by wykonywać to ćwiczenie z prostymi plecami.
- ✓ Bierz wdech, gdy korzystając z mięśni tułowia, unosisz ciężar do wysokości klatki piersiowej. Wykonuj wydech, opuszczając hantle do pozycji początkowej.
- ✓ NIE przekraczaj linii barków, kiedy podczas wykonywania tego ćwiczenia rozkładasz ręce na boki.

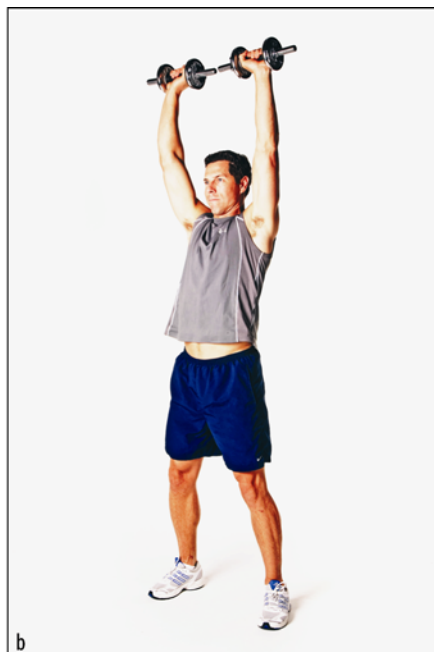
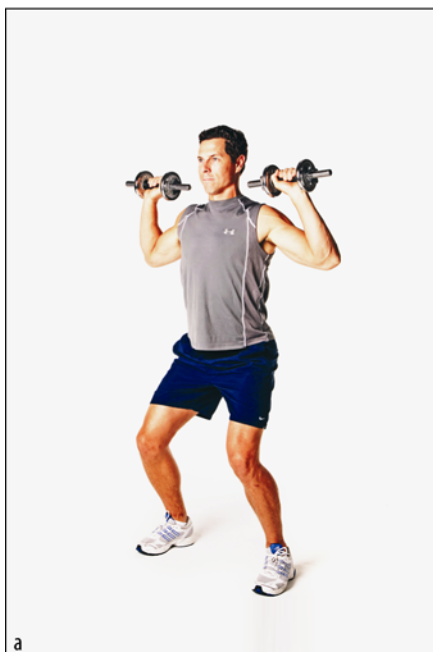


Przysiad z wyciskaniem nad głowę

Połączenie dwóch siłowych ruchów lub ćwiczeń złożonych to metoda pozwalająca wzmacniać za sprawą ciężarów Twoje mięśnie tułowia. Przysiad z wyciskaniem nad głowę to dobre ćwiczenie ogólnorozwojowe na dolną i górną część ciała.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Stań w rozkroku na szerokość bioder, ugnij kolana i zrób przysiad, tak jakby Twoim celem było zajęcie miejsca na krześle (patrz: rysunek 15.6a).



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Rysunek 15.6.
Przysiad
z wyciskaniem
nad głowę

4. Odpychając się piętami od podłogi i wracając do pozycji stojącej, unieś do góry hantle trzymane wcześniej na wysokości głowy i w jednej płaszczyźnie z barkami (patrz: rysunek 15.6b).
5. Opuść ręce do poziomu barków i stań prosto, wracając do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz całą sekwencję od 5 do 10 razy.

Aby skuteczniej trenować mięśnie tułowia, próbuj wykonywać to ćwiczenie powoli i w kontrolowany sposób.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

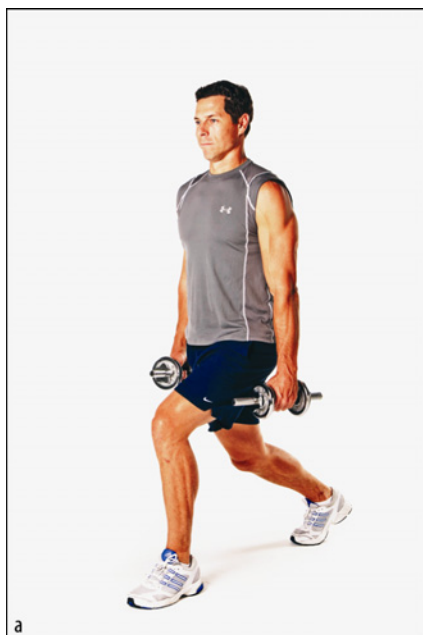
- ✓ Wyciskaj ciężar pionowo do góry.
- ✓ Dbaj o to, żeby wnętrza Twoich dłoni były przez cały czas skierowane do przodu.
- ✓ NIE pochylaj się do przodu. Zachowuj proste plecy i utrzymuj wyprostowaną sylwetkę.

Wykroki do tyłu z obciążeniem

Opisywane tu wykroki do tyłu (połączone z unoszeniem nogi) należy wykonywać, trzymając dodatkowe obciążenie. To doskonały sposób na to, by wzmocnić pośladki i plecy, a dodany ruch unoszenia kolana pozwala skutecznie pracować nad muskulaturą brzucha.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Weź do rąk hantle i przytrzymaj je na wysokości pasa, kierując ku sobie wnętrza dłoni. Stań w rozkroku na szerokość barków. Wykonaj prawą nogą krok do tyłu (patrz: rysunek 15.7a), po czym zegnij ją za sobą w kolanie, jednocześnie uginając ręce w łokciach i odwracając nadgarstki na zewnątrz.



Rysunek 15.7.
Wykrok w tył
z obciążeniem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

2. Nie zmieniając ułożenia dłoni z hantlami i pilnując tego, by łokcie znajdowały się przy tułowiu, wypchnij ciężar swojego ciała, obciążając lewą piętę, po czym unieś prawe kolano do wysokości pasa (patrz: rysunek 15.7b).

3. Utrzymaj przez kilka sekund uniesione kolano, po czym cofnij nogę do pozycji wyjściowej.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Utrzymuj wyprostowane plecy i pamiętaj o tym, żeby nie wyginać ich w łuk.
- ✓ Dbaj o to, by utrzymać przez kilka sekund pozycję z uniesionym kolaniem.
- ✓ NIE zapominaj o napięciu mięśni brzucha i pośladków przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczenia.

Sprzęt, na którym można trenować mięśnie tułowia

Niewykluczone, że za każdym razem, kiedy odwiedzasz siłownię, widzisz mnóstwo sposobów na wykonywanie brzuszków — oprócz tego najbardziej klasycznego, czyli robienia ich na podłodze. Różne metody trenowania mięśni tułowia są naprawdę popularne, a powstają przede wszystkim po to, żeby walczyć ze znudzeniem. Trzeba to powiedzieć wprost: robienie brzuszków może stać się z czasem mało interesujące. Poniżej przedstawimy ciekawe pomysły, które wniosą powiew świeżości w Twoje regularne treningi.

Piłka Bosu

Wspomniana piłka wygląda jak coś, co powinno stanowić element placu zabaw i wywoła najprawdopodobniej spory entuzjazm wśród dzieci. Piłka Bosu to kopuła, którą umieszczasz pod plecami, opierając równocześnie stopy płasko o podłoże. Gdy pochylasz się do przodu, piłka pomaga Ci odrywać barki od podłoża i wspiera Twój kręgosłup podczas wykonywania naturalnego ruchu towarzyszącego unoszeniu barków. Piłka Bosu to zdecydowanie sprzęt dla początkujących — pozwala stawiać pierwsze kroki, dzięki którym po jakimś czasie zaczniesz realizować typowe treningi mięśni tułowia i poradzisz sobie z robieniem klasycznych brzuszków.

Wałek z pianki

Gdy trenujesz z wykorzystaniem takiego wałka, leżysz na plecach z wyprostowanymi nogami — przyrząd należy podłożyć pod dolną część pleców, ustawiając go w poprzek ciała. To znakomite rozwiązanie w przypadku wykonywania skłonów do pozycji siedzącej, brzuszków i wszelkich ćwiczeń na brzuch. Wałek z pianki pozwoli Ci zrealizować zabójczo skuteczny trening muskulatury tułowia, jego wykorzystanie jest także znakomitym pomysłem, jeżeli już teraz dysponujesz dobrze rozwiniętymi mięśniami brzucha.

Ławka do brzusków

Ten przyrząd przypomina klasyczną ławkę treningową pochyloną w dół. Kładziesz się na niej na plecach, a ponieważ nie leżysz na płaskiej powierzchni, lecz Twoje ciało jest skierowane do góry pod kątem 45 stopni, poszerzasz zakres ruchów towarzyszących wykonywaniu brzusków, co automatycznie zwiększa intensywność ćwiczenia.

Kółko do brzusków

Niedrogie? Tak. Poręczne? Tak. Łatwe w użyciu? Nic podobnego! Kółko do brzusków wymaga ogromnej siły mięśni tułowi, a także rozwiniętego zmysłu równowagi i umiejętności panowania nad ruchami. Wyobraź sobie następujący obrazek: zaczynasz z kółkiem w okolicach stóp, prostymi nogami i biodrami w powietrzu (to poza, która przypomina pozycję psa głową w dół z jogi), a następnie toczysz kółko do przodu, aż znajdziesz się w pozycji do wykonywania pompek. Czytając ten opis, możesz stwierdzić, że to nic trudnego, ale pamiętaj o jednej rzeczy: musisz kontrolować ruch — w przeciwnym razie kółko wyjedzie spod Ciebie, a Twój nos spotka się z podłogą. Warto powtórzyć, że kluczową kwestią jest tu *panowanie nad ruchami* — nie wszyscy ludzie radzą sobie z tym na tyle dobrze, żeby trenować z kółkiem do brzusków. To zdecydowanie przyrząd, do którego trzeba się powoli przyzwyczajać.

Dlaczego warto budować mięśnie, żeby spalać tłuszcz?

Stosowanie różnych form treningu oporowego — na przykład ćwiczeń z hantlami lub odważnikami — w celu budowania mięśni i redukcji tkanki tłuszczowej to aktualnie najnowszy krzyk mody. Ciężary są tu z reguły używane jako część treningu obwodowego; bywają też dołączane do ćwiczeń kardio w celu zwiększania ich skuteczności. Korzystanie z takich akcesoriów treningowych pomaga uzyskać napięcie mięśni, ma pozytywny wpływ na ich rzeźbę, a przy okazji może zmienić kształt Twojego ciała szybciej niż jakakolwiek inna stosowana niezależnie forma treningu.

Oto kilka korzyści związanych z budowaniem mięśni za sprawą treningu oporowego:

- ✓ Każdy dodatkowy kilogram masy mięśniowej przekłada się na spalanie dodatkowo od 60 do 100 kilokalorii dziennie.
- ✓ Większe mięśnie podnoszą Twoją **przemianę materii** (czyli tempo, w jakim spalasz kalorie), co przekłada się na ograniczenie poziomu tkanki tłuszczowej.
- ✓ Beztłuszczowa masa ciała spala więcej kalorii niż tłuszcz. Jeżeli masz więcej mięśni, będziesz spalać podczas snu więcej energii.

- ✓ Poprawia się Twoja postawa, gdyż dysponujesz solidniejszą muskulaturą pleców, a co za tym idzie, mocniejszym kręgosłupem.
- ✓ Trening poprawia Twoją siłę i pozwala budować masę mięśniową, co ogranicza ryzyko pojawienia się osteoporozy.
- ✓ Praca nad formą fizyczną zapobiega problemom ze stawami i mięśniami.
- ✓ Trening wzmacnia tkankę łączną obecną w Twoim ciele.

Aby spalać jak najwięcej kalorii w jak najkrótszym czasie, musisz pracować nad dużymi grupami swoich mięśni. Gdy będziesz realizować kolejny trening, spróbuj włączyć do niego kilka ćwiczeń złożonych (mogą to być przysiady, ściąganie drążka wyciągu górnego lub wyciskanie), zamiast realizować ćwiczenia, które izolują pojedyncze mięśnie. Ruchy złożone są wspólnym rozwiązaniem, które pozwala osiągnąć maksymalną skuteczność, jeśli chodzi o spalanie kalorii.

Rozdział 16

Prawda na temat rozciągania

W tym rozdziale:

- ▶ informacje o tym, kiedy i dlaczego warto się rozciągać,
- ▶ tradycyjne sposoby rozciągania,
- ▶ porównanie różnych metod stretchingu,
- ▶ rozciąganie z partnerem,
- ▶ rozwiązania pozwalające włączyć stretching do codziennego życia.

Rozciąganie (określane też mianem stretchingu) sprawia wrażenie prostego zagadnienia — być może oczekujesz, że opiszemy je w jednym lub dwóch zdaniach, a następnie przejdziemy do omówienia tego, co i jak masz rozciągać. Tak się jednak składa, że wokół tego tematu nagromadziło się wiele nieporozumień. American College of Sports Medicine (ACSM), jedna z najbardziej poważanych organizacji zajmujących się sportem i kwestią sprawności fizycznej, zapewnia co prawda wytyczne na temat rozciągania, ale stoi równocześnie na stanowisku, że trzeba przeprowadzić dodatkowe badania, żeby dokładnie określić, co może przynieść człowiekowi stretching (i czego nie zdoła mu on zapewnić). W tym rozdziale opiszemy, w jaki sposób rozciąganie pozwala utrzymać swobodę ruchów i poprawia skuteczność funkcjonowania mięśni. Prawda jest taka, że stretching nie dotyczy wyłącznie pojedynczych włókien mięśniowych. Na kolejnych stronach przedstawimy wytyczne ACSM na temat rozciągania, zaprezentujemy też inne obiecujące koncepcje.

Ćwiczenia zaprezentowane w tym rozdziale mają za zadanie zwiększyć zakres wykonywanych przez Ciebie ruchów i skupiają się na mięśniach czworogłowych oraz zginaczach kolana, a także na muskulaturze klatki piersiowej. Połączenie tych ćwiczeń rozciągających pomoże Ci wypracować siłę i elastyczność.

Kilka słów o tym, dlaczego warto się rozciągać i kiedy należy to robić

Rozciąganie wydłuża mięśnie i pozwala rozluźnić współpracujące z nimi stawy, dzięki czemu zyskujesz większą swobodę ruchów, utrzymując przy tym stabilność funkcjonowania stawów. Nadmierna elastyczność sprawia, że stawy przestają działać stabilnie; braki w kwestii elastyczności przekładają się na ograniczony zakres ruchów. Gdy Twoje mięśnie mają idealną długość, możesz chodzić bez poczucia sztywności, sięgnąć w dół i zmierzić włoski malucha lub odwrócić się, gdy ktoś zawoła Cię po imieniu. To wszystko codzienne czynności, które traktujemy jako coś naturalnego,

dopóki nie okaże się, że nie jesteśmy ich w stanie wykonać. W odniesieniu do tego rodzaju czynności mówimy o **sprawności funkcjonalnej** — dotyczy ruchów wykonywanych w codziennym życiu. Gdy Twoim mięśniom i stawom brakuje elastyczności, czujesz, że Twoje ciało jest *spięte*.



Dwie metody rozciągania opisane w tym rozdziale — rozciąganie aktywne izolowane oraz proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe (ang. *proprioceptive neuromuscular facilitation*, PNF) — aktywnie stymulują system nerwowy, by skuteczniej walczyć ze spiętymi mięśniami. Stosując te rozwiązania, rozciągasz mięsień krócej niż podczas tradycyjnego stretchingu, a następnie napinasz go, by wywołać jeszcze większe rozluźnienie.

Wydłużanie mięśni

Napięcie mięśniowe nie jest po prostu następstwem przykurczu tkanki mięśniowej. Gdyby poddano Cię znieczuleniu ogólnemu, Twoje ciało stałoby się dużo bardziej elastyczne. Za regulację napięcia mięśniowego odpowiada system nerwowo-mięśniowy. Kiedy wykonujesz stretching, nie chodzi po prostu o rozciąganie włókien mięśniowych. Podejmując takie działania, pobudzasz swój system nerwowy, by pozwalał mięśniom rozluźnić się w wydłużonej pozycji.

Kilka prac naukowych dowiodło, że optymalny czas utrzymywania pozycji podczas rozciągania to od 20 do 30 sekund. Zwiększanie tego czasu do 60 sekund nie poprawi Twojej elastyczności. Tak naprawdę zamiast rozciągać jakiś mięsień przez 60 sekund, warto robić to dwa razy po 30 sekund lub trzy razy po 20 sekund. Według założeń teoretycznych wielokrotne podejmowanie prób, dzięki którym system nerwowy pozwala na wydłużanie mięśni, zwiększa prawdopodobieństwo przypisania rozluźnionemu mięśniowi większej długości. Badania pokazują, że największą poprawę elastyczności zapewniają pierwsze cztery próby rozciągania mięśnia.

Ułga dla spiętych mięśni

Kolejną ważną koncepcją, którą warto zrozumieć, jest to, że równowaga mięśniowa ma wpływ na długość spoczynkową Twoich mięśni. Można to też ująć nieco inaczej: tył Twojej nogi nie istnieje w oderwaniu od reszty Twojego ciała. Napięcie, które odczuwasz w łydkach, ma związek z siłą muskulatury przednich części goleni. Jeżeli Twoje łydki są proporcjonalnie silniejsze niż mięśnie znajdujące się w przednich częściach goleni, to właśnie muskulatura łydek będzie dominować w tym tandemie, przez co tylne części goleni będą sprawiać wrażenie spiętych. Recepta na zmniejszenie napięcia tych mięśni jest prosta: wzmocnić muskulaturę znajdującą się po przeciwnej stronie goleni.

Samo rozciąganie nie zdoła wyeliminować napięcia mięśniowego. By uporać się z tym problemem, Twój program treningu siłowego musi zawierać zarówno ćwiczenia pozwalające rozciągać spięte mięśnie, jak i aktywność, dzięki której wzmocnisz muskulaturę odpowiedzialną za wykonywanie przeciwnych ruchów.

Unikanie kontuzji

Rozciąganie jest powszechnie zalecanym środkiem, który ma zapobiegać kontuzjom i ograniczać bolesność mięśni. Wiele spośród opublikowanych niedawno prac naukowych pokazuje jednak, że tradycyjne metody rozciągania wcale nie muszą pomagać w realizacji



dwóch wspomnianych przed momentem celów, co więcej, ich stosowanie może *wywoływać* urazy (choćby uszkodzenia mięśni wynikające z nadmiernego rozciągnięcia). Gdy badacze z Uniwersytetu Hawajskiego przyjrzeni się uważnie grupie ponad stu biegaczy, okazało się, że osoby, które się nie rozciągają, osiągają lepsze wyniki, zmagają się z mniejszą liczbą kontuzji i odczuwają mniejsze bóle po treningach niż ci wielbiciele biegania, którzy regularnie się rozciągają. Z czego wynikała ta prawidłowość? Być może bardziej spięte mięśnie lepiej stabilizują stawy i chronią w ten sposób kolana i biodra przed obciążeniami towarzyszącymi bieganiu.

Spięte mięśnie mogą jednak zapewniać stabilność tylko do pewnego stopnia. Jeśli zostanie przekroczona granica, ryzyko pojawienia się urazu wzrasta. Biegacze, którzy siedzą przez cały dzień — a co za tym idzie, mają spięte mięśnie z tyłu uda — są podatni na wypadanie dysków, ponieważ mięśnie te pociągają u nich do tyłu miednicę. Z czasem nadmierne napięcie mięśni z tyłu uda prowadzi u takich biegaczy do zaniku naturalnej krzywizny kręgosłupa; płyn mózgowo-rdzeniowy przemieszcza się w stronę tylnej części dysku, zwiększając ciśnienie i doprowadzając do wypadnięcia dysku. Biegacze, którym brakuje elastyczności mięśni, nie są jedynymi osobami, które cierpią z powodu niedostatecznego rozciągnięcia. Przeprowadzone niedawno badania pokazały, że przez dwa do trzech dni po umiarkowanym intensywnym treningu siłowym mniej rozciągnięte osoby odczuwały większe bóle mięśni niż te, które mogły się pochwalić większą elastycznością.

Weź pod uwagę to, że powyżej wspomnianych zostało zaledwie kilka spośród bardzo licznych prac naukowych, a do tego wciąż mało kto przeprowadza badania, które mogłyby potwierdzić lub podważyć tezy przedstawiane we wcześniejszych publikacjach. W takiej sytuacji mamy do czynienia z natłokiem prac badawczych, które porównują zupełnie różne kwestie.

Oficjalna opinia na temat rozciągania

Co możesz zrobić, żeby wypracować i utrzymać idealną długość swoich mięśni, co pozwoli Ci na swobodne i bezproblemowe wykonywanie ruchów? Według ACSM rozciąganie jest istotnym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie tego celu.

W opublikowanej w 1998 roku opinii ACSM na temat ćwiczeń fizycznych służących zachowaniu zdrowia można przeczytać, że coraz więcej dowodów wskazuje na to, iż warto się rozciągać, by poprawiać zakres ruchów stawów i ich funkcjonowanie, a także zwiększać skuteczność działania mięśni. Pracownicy wspomnianej organizacji zwrócili też uwagę na obserwowane w codziennym życiu korzyści związane z zapobieganiem urazom. Oto wskazówki ACSM dotyczące tego, jak należy się rozciągać:

- ✓ Podczas stretchingu utrzymuj rozciągnięcie każdego mięśnia przez 10 do 30 sekund i powtórz ten zabieg do czterech razy.
- ✓ Wykonuj przynajmniej jedno ćwiczenie rozciągające na każdą z głównych grup mięśni.
- ✓ Rozciągaj się przynajmniej dwa do trzech razy w tygodniu, choć optymalnym rozwiązaniem jest robienie tego codziennie.
- ✓ Rozciągaj mięśnie do punktu, w którym odczuwasz dyskomfort, ale nie przekraczaj tej granicy.
- ✓ Gdy się rozciągasz, nie wstrzymuj oddechu.

Ważną koncepcją, którą należy zrozumieć w kontekście stretchingu, jest **odruch na rozciąganie**. Ten mechanizm zabezpiecza mięśnie przed nadmiernym rozciąganiem i uszkodzeniami wynikającymi z takiej aktywności: gdy mięsień jest stymulowany, otrzymuje sygnał prowokujący go do skrócenia się i zwiększenia napięcia. Przykładem takiej reakcji może być odruch kolanowy występujący wtedy, gdy lekarz uderza młoteczkiem w ścięgno mięśnia czworogłowego uda poniżej rzepki, a Twoje podudzie gwałtownie podskakuje do góry. Aby nie wywoływać odruchu na rozciąganie, nigdy nie próbuj osiągnąć ekstremalnego rozciągnięcia mięśnia, unikaj też sprężynowania, czyli szybkich ruchów przypominających odbijanie się od granicy wyznaczonej przez maksymalną długość mięśnia.

Aż do tego momentu większość badań dotyczących stretchingu skupiała się na tradycyjnym modelu rozciągania. Inne metody — opisane w dalszej części tego rozdziału — zapowiadają się całkiem obiecująco, jeśli chodzi o zapobieganie urazom i zwalczanie bólesności mięśni. Nie znamy jednak żadnych istotnych prac naukowych, które bezpośrednio porównywałyby różne sposoby rozciągania. Tak naprawdę pojawia się coraz więcej dowodów świadczących o tym, że najprawdopodobniej nie istnieje jedno optymalne rozwiązanie dla wszystkich ludzi, ponieważ różnimy się budową ciała, doświadczeniem oraz celami. Poeksperymentuj z różnymi sposobami rozciągania i sprawdź, który najbardziej Ci odpowiada. Być może postanowisz połączyć różne metody. Kto wie — może stwierdzisz, że w przypadku mięśni zginaczy kolana (czyli muskulatury znajdującej się w tylnych częściach Twoich nóg) będziesz stosować rozciąganie aktywne izolowane, ale rozciągając barki, odwołasz się do tradycyjnych rozwiązań.

Rozciąganie statyczne: tradycyjna metoda

W przypadku tradycyjnego stretchingu (określanego też mianem **rozciągania statycznego**) Twoje ciało pozostaje w bezruchu. Utrzymujesz mięsień w pozycji rozciągniętej przez 10 do 30 sekund i nie próbujesz dobijać krótkimi ruchami do granicy jego maksymalnej długości. Gdy utrzymujesz pozycję, czujesz, jak na całej długości mięśnia pojawia się wrażenie ciągnięcia. Tradycyjne rozciąganie jest rozwiązaniem stosowanym pod koniec wielu zajęć grupowych oraz filmów instruktażowych. Choć nie pozwala ono na tak dużą poprawę elastyczności jak niektóre spośród innych metod, jest bardzo bezpieczne, łatwe do zrozumienia i rzadko kiedy prowadzi do urazów.

Tradycyjne rozciąganie ma wiele istotnych zalet:

- ✓ Niemal każdy jest w stanie wykonać kilka ćwiczeń wykorzystujących rozciąganie statyczne; poszczególne pozycje można bez problemu zmodyfikować tak, by pasowały do elastyczności Twojego ciała.
- ✓ Wiele osób uważa, że ta metoda rozciągania jest dobrym sposobem, żeby się rozluźnić i wyciszyć ciało po zakończonym treningu.
- ✓ Jeżeli stosujesz tradycyjne rozciąganie przynajmniej trzy razy w tygodniu, po kilku tygodniach dostrzeżesz najprawdopodobniej poprawę elastyczności swojego ciała.



Tradycyjny sposób rozciągania ma też wady:

- ✓ Jeżeli Twoje mięśnie i ścięgna są mało elastyczne, tego rodzaju rozciąganie bywa całkowitym przeciwieństwem relaksu. Tak naprawdę odczucia towarzyszące stretchingowi mogą być w takiej sytuacji na tyle nieprzyjemne, że całkowicie zrezygnujesz z tego rodzaju aktywności.
- ✓ W przypadku tradycyjnego rozciągania oddzielenie jednej grupy mięśni od drugiej bywa naprawdę trudne: często stajesz przed koniecznością równoczesnego rozciągania kilku różnych grup mięśni. Ta sytuacja może stanowić problem, jeżeli jeden z rozciąganych mięśni jest bardziej spięty od pozostałych.



Wbrew powszechnym przekonaniom tradycyjny stretching to aktywność, której nigdy nie należy wykonywać w sytuacji, gdy Twoje ciało nie jest jeszcze rozgrzane. Rozciąganie samo w sobie nie stanowi rozgrzewki. Zajrzyj do ramki „Wytyczne dotyczące rozciągania”, a dowiesz się, jak możesz prawidłowo rozgrzać swoje ciało.

Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze stretchingiem, rozciągaj mięśnie po 10 sekund, a w miarę nabierania wprawy wydłużaj czas utrzymywania danej pozycji aż do pełnych 30 sekund. Nie próbuj stosować pulsacyjnych ruchów przybliżających Cię do granicy maksymalnego rozciągnięcia mięśnia. Takie sprężynowanie może tylko zwiększyć napięcie Twoich mięśni. Przyjmij powoli i łagodnie prawidłową pozycję, w której możesz się rozciągać, a następnie utrzymaj takie ułożenie ciała. Po upływie kilku sekund spróbuj powoli rozciągnąć dany mięsień jeszcze bardziej.

W przypadku każdego z przedstawionych poniżej ćwiczeń utrzymuj opisywaną pozycję od 10 do 30 sekund.

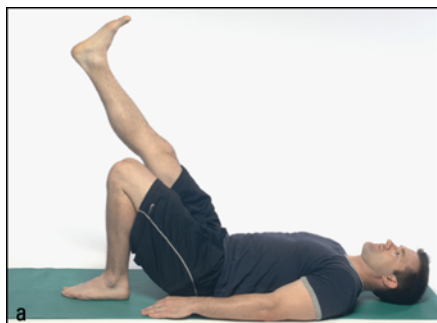
Mięśnie czworogłowe (przednie części ud): Połóż się na prawym boku z ugiętymi nogami i głową opartą na wyciągniętym ramieniu. Zegnij lewe kolano tak, żeby pięta znalazła się blisko pośladka, po czym złap lewą ręką za staw skokowy lub palce u nogi. Pociągnij piętę do tyłu i w kierunku pośladka, dbając równocześnie o to, żeby lewe biodro znajdowało się dokładnie nad prawym. Nie wyginaj pleców w łuk (patrz: rysunek 16.1) ani nie wypinaj pośladków. Wyobraź sobie, że próbujesz wypchnąć przed siebie przednią kieszeń swoich spodni ułożoną płasko na Twoim udzie. Gdy zakończysz rozciąganie prawego mięśnia czworogłowego, zmień pozycję, ułóż się na lewym boku i zajmij się rozciąganiem muskulatury lewego uda.

Zginacze kolana (tylne części ud): Połóż się na plecach z ugiętym lewym kolaniem i lewą stopą opartą płasko na podłodze. Wprostuj prawą nogę przed sobą na podłodze, po czym przyciągnij palce u nogi w kierunku tułowia. Powoli unieś prawą nogę tak wysoko, jak zdołasz bez odrywania od podłoża pleców lub pośladka. Utrzymywaniu tej pozycji powinno towarzyszyć uczucie ciągnięcia w tylnej części uda. Obejmij dłońmi udo poniżej kolana (patrz: rysunek 16.2) lub skorzystaj z wyposażonego w pętlę paska do rozciągania (użycie rąk lub paska jest szczególnie dobrym pomysłem w sytuacji, gdy nie możesz pochwalić się zbyt dobrym rozciągnięciem). Powoli opuść nogę i powtórz ćwiczenie z lewą kończyną dolną. Zanim przyjmiesz pozycję, którą chcesz utrzymywać, możesz skorzystać z paska i w ten sposób unieść oraz opuścić nogę, sprawdzając tym samym zakres ruchów, które jesteś w stanie wykonywać. Aby maksymalnie zwiększyć skuteczność rozciągania, zadbaj o rozluźnienie muskulatury ud i skorzystaj z paska (patrz: rysunek 16.3).



Rysunek 16.1.
Rozciąganie
mięśni czworogłowych ud
w leżeniu
na boku

Fotografie autorstwa Tildena Pattersona



Rysunek 16.2.
Rozciąganie
mięśni tylnej
strony uda
w pozycji
leżącej

Fotografie autorstwa Tildena Pattersona

Rysunek 16.3.
Rozciąganie
mięśni tylnej
strony
uda
z użyciem
paska



Fotografia autorstwa Tildena Pattersona

Precel (rozciąganie muskulatury pośladków, dolnej części pleców i zewnętrznych części ud): Połóż się na plecach i ugnij kolana. Unieś nogi tak, żeby Twoje kolana znalazły się dokładnie nad Twoimi biodrami, a łydki utworzyły poziomą linię. Skrzyżuj nogi tak, aby Twoja prawa kostka znalazła się przed Twoim lewym udem. Zapleć dłonie za lewym udem, po czym przyciągnij je do siebie, wywierając łagodny, ale stały nacisk (patrz: rysunek 16.4). Zadbaj o to, żeby Twoje pośladki miały przez cały czas kontakt z podłogą, i nie odrywaj bioder od podłoża. Podczas utrzymywania tej pozycji masz odczuwać napięcie w prawym pośladku, zewnętrznej części uda oraz centralnej części dolnego odcinka pleców. Powtórz to ćwiczenie z lewą kostką przed prawym udem.

Rysunek 16.4.
Precel



Fotografie autorstwa Tildena Pattersona

Sięgnięcia (cała muskulatura górnej części ciała oraz mięśnie dolnej części pleców): Usiądź prosto na podłodze ze skrzyżowanymi nogami lub zajmij miejsce na krześle. Unieś ramiona tak, aby znalazły się dokładnie nad barkami. Spróbuj wyciągnąć swoje prawe ramię jeszcze bardziej do góry, delikatnie przytrzymując prawy nadgarstek i nieznacznie pochylając się w lewą stronę. Utrzymaj tę pozycję przez 2 do 4 sekund.

Wytyczne dotyczące rozciągania

Oto proste wskazówki, których należy się trzymać w przypadku wszystkich metod rozciągania:

- ✓ **Staraj się rozciągać codziennie, ale jeśli Ci się to nie uda, zadbaj o to, żeby podejmować taką aktywność przynajmniej trzy razy w tygodniu.** Aby poprawić swoją elastyczność, musisz robić to samo co muzyk, który chce wystąpić w Carnegie Hall: ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Twoje mięśnie „zapamiętują”, że mają pozostawać rozluźnione i elastyczne, jeśli będziesz im o tym wystarczająco często przypominać.
- ✓ **Rozciągaj się po treningu, a nie przed nim.** Stosuj tę zasadę niezależnie od tego, czy realizujesz trening aerobowy, siłowy, czy może jakieś połączenie tych dwóch odmian aktywności. W dni, w które wykonujesz wyłącznie trening siłowy, musisz też przeznaczyć przynajmniej 5 minut na rytmiczną, niezbyt intensywną aktywność aerobową — może to być chodzenie, trucht, jazda na rowerze lub trening na stepie. Rozgrzewka poprawia krążenie krwi i podnosi temperaturę ciała, dzięki czemu Twoje mięśnie lepiej reagują na stretching. Nigdy nie rozciągaj mięśnia, który nie został wcześniej rozgrzany (ta reguła nie dotyczy rozciągania aktywnego izolowanego opisanego na końcu tego rozdziału — ten rodzaj stretchingu może zostać potraktowany jako element rozgrzewki).
- ✓ **Nigdy nie wykonuj rozciągania na siłę.** Rozciągaj mięśnie do punktu, w którym pojawia się dyskomfort, a nie ból. Nie istnieje coś takiego jak „idealna doza elastyczności”, więc realizuj stretching w granicach wyznaczonych przez możliwości poszczególnych stawów.
- ✓ **Nie zapominaj o oddychaniu.** Głębokie oddychanie w naturalnym rytmie zwiększa Twoją elastyczność, gdyż pomaga Ci się rozluźnić, a jednocześnie dostarcza do mięśni krew nasyconą tlenem. Przed przyjęciem pozycji umożliwiającej rozciąganie jakiegoś mięśnia weź głęboki wdech, a zaczynając stretching, wypuść powietrze przez usta. Utrzymując pozycję, wykonaj kilka głębokich wdechów i wydechów.
- ✓ **Nie ograniczaj się do wykonania wszystkich ruchów i wygłoszenia deklaracji: „Proszę bardzo, właśnie udało mi się uporać z rozciąganiem”.** Skup się. Czy podczas rozciągania odczuwasz napięcie dokładnie tam, gdzie powinno się ono pojawić? Czy wykonując ćwiczenie, zachowujesz prawidłową formę? Czy należałoby trochę odpuścić, a może warto byłoby zwiększyć intensywność rozciągania? Z drugiej strony nie musisz się zamęczać pytaniami ani okazywać dociekliwości, której nie powstydziliby się prokurator. Nie zapominaj, że rozciąganie ma być drogą do osiągnięcia relaksu.
- ✓ **Traktuj priorytetowo muskulaturę, z której najczęściej korzystasz podczas treningów i w codziennym życiu, ale nie pomijaj żadnej z głównych grup mięśni.** Kolarze powinni na przykład wykonywać kilka dodatkowych serii ćwiczeń rozciągających muskulaturę ud, łydek i dolnej części pleców, ale całkowita rezygnacja z rozciągania górnej części ciała nie będzie dobrym pomysłem. Powinno Ci przecież zależeć na tym, żeby całe Twoje ciało było elastyczne, dzięki czemu zdołasz sięgnąć przez łóżko i dopaść pilota, gdy Twoja druga połówka z niewyjaśnionych powodów postanowi obejrzeć powtórkę *Kuchennych potyczek*.

Nie rozluźniając prawej ręki, rozciągnij lewe ramię, kierując je do góry, przytrzymując lewy nadgarstek i naciągając się delikatnie w prawo. Siedź prosto i dbaj o to, żeby zachować rozluźnione barki (patrz: rysunek 16.5), a następnie spróbuj rozciągnąć naprzemiennie każde z ramion do góry i na bok 5 razy. Postaraj się za każdym razem sięgać nieco wyżej, a jednocześnie nie dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje barki znajdą się na wysokości Twoich uszu. Masz poczuć efekty tego ćwiczenia na całej długości kręgosłupa, w zewnętrznych częściach pleców, po bokach tułowia, a także w okolicach barków i ramion.

Rysunek 16.5.
Rozciąganie
muskulatury
barków
i ramion



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Ściskanie dłoni (klatka piersiowa, barki i ramiona): Stań prosto i ugnij tułów w pasie (patrz: rysunek 16.6), ściskając dłonie za plecami. Ściągnij w dół barki i łopatki, a równocześnie spróbuj maksymalnie wydłużyć za sobą ramiona. Masz czuć napięcie w górnej części klatki piersiowej, w barkach i na całej długości ramion. Jeżeli nie dysponujesz na tyle dużą elastycznością, żeby ścisnąć razem dłonie, chwyć nimi dwa końce ręcznika.



Rysunek 16.6.
Rozciąganie
klatki
piersiowej

Fotografie autorstwa Tildena Pattersona

Rozciąganie w parach: wesprzyj się na mnie

Rozciąganie w parach to tradycyjna metoda rozciągania, podczas której będzie Ci potrzebny partner. To właśnie ta osoba pomaga Ci przyjąć pozycję, a następnie umożliwia Ci rozciągnięcie danego mięśnia w większym stopniu, niż udałoby Ci się to zrobić o własnych siłach. Podobnie jak w przypadku tradycyjnego, statycznego rozciągania, tu też utrzymujesz pozycję przez 10 do 30 sekund i nie stosujesz sprężynowania. Najlepszą metodą, aby nauczyć się wykonywać rozciąganie w parach, jest skorzystanie z pomocy doświadczanego trenera. Chociaż wytyczne ACSM nie obejmują żadnych wskazówek dotyczących tej odmiany stretchingu, organizacja wspomina o niej jako o obiecującej aktywności, która może przynosić pozytywne rezultaty.

Oto zalety rozciągania w parach:

- ✓ Sytuacja, w której ktoś inny wykonuje za Ciebie sporo pracy, jest naprawdę relaksująca. Ta technika jest szczególnie przydatna, gdy masz problemy z samodzielnym rozciąganiem jakiegoś spiętego mięśnia.
- ✓ Jeśli masz trudności z opanowaniem części popularnych pozycji używanych podczas stretchingu, rozciąganie w parach pomoże Ci zrozumieć podstawowe techniki i wypracować większą elastyczność, dzięki czemu zaczniesz wykonywać ćwiczenia bez dodatkowej pomocy.
- ✓ Partner będzie Cię z reguły nakłaniać do tego, żeby przekroczyć punkt, który stanowiłby dla Ciebie granicę w przypadku podejmowania działań w pojedynkę.

Rozciąganie w parach ma również wady:

- ✓ Jeżeli nie znasz nikogo, kto mógłby być dla Ciebie partnerem podczas rozciągania, możesz mówić o prawdziwym pechu (weź jednak pod uwagę to, że niektóre ćwiczenia wykonywane normalnie w parach można też zrealizować, korzystając z ręcznika lub paska).
- ✓ Jeśli Twój partner przesadzi z intensywnością rozciągania któregoś z Twoich mięśni, może się to dla Ciebie skończyć kontuzją.
- ✓ W porównaniu do innych odmian stretchingu rozciąganie w parach nie zmusza Cię do wykazania się tak dużą świadomością tego, co dzieje się z Twoimi mięśniami, więc może się zdarzyć, że przyniesie Ci jedynie niewielkie korzyści (kwestię świadomości własnych mięśni omówimy w dalszej części tego rozdziału, we fragmencie zatytułowanym „Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe”).

Przykładowe rozciąganie wykonywane w parach (patrz: rysunek 16.7):

To ćwiczenie ma rozciągnąć Twoje mięśnie pośladków i dolnej części pleców. Połóż się na podłodze; Twój partner powinien stanąć przed Twoimi stopami. Rozluźnij ręce i ułóż je wzdłuż tułowia, oprzyj także głowę o podłogę. Unieś nogi i zginając kolana, przyciągnij je do klatki piersiowej. Osoba, która Ci pomaga, powinna położyć dłonie tuż pod Twoimi kolanami, a następnie delikatnie docisnąć Twoje nogi w dół i w stronę Twojego tułowia, tak żeby jeszcze bardziej zbliżyły się one do Twojej klatki piersiowej. Utrzymując tę pozycję, masz czuć, jak wrażenie naciągania mięśni rozprzestrzenia się z Twoich pośladków na dolną część Twoich pleców.



Rysunek 16.7.
Rozciąganie
z partnerem
muskulatury
pośladków
i dolnej części
pleców



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe

Sam termin **proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe** (PNF) brzmi niczym jakaś zaawansowana technologicznie procedura medyczna ratująca życie — tak naprawdę jest to jednak zupełnie nieskomplikowana odmiana stretchingu. Przyjmujesz pozycję umożliwiającą rozciąganie mięśnia, napinasz go na jakieś 6 sekund, pozwalasz mu się rozluźnić, a następnie utrzymujesz statyczne rozciąganie trwające od 10 do 30 sekund. Teoria głosi, że gdy mięsień jest stymulowany poprzez skurcz, możliwe jest rozluźnienie większej liczby włókien mięśniowych. Niektóre ćwiczenia wykonywane podczas stretchingu PNF sprawdzają się najlepiej wtedy, gdy wykonujesz je przy wsparciu drugiej osoby, choć są i takie, które można wykonywać bez tego rodzaju pomocy. Najlepszym sposobem, żeby nauczyć się korzystać z proprioceptywnego torowania nerwowo-mięśniowego, jest skorzystanie z pomocy fachowca, który zna tę technikę.

Oto zalety rozciągania PNF:

- ✓ Wiele badań naukowych — również prace, do których odwołuje się ACSM — pokazuje, że ta metoda stretchingu jest świetnym rozwiązaniem, dzięki któremu poprawi się Twoja elastyczność.
- ✓ Faza skurczu pozwala wzmacniać rozciągany mięsień. Ta prawidłowość dotyczy zwłaszcza sytuacji, gdy zmagasz się z urazem danego mięśnia i nie możesz wykonywać ruchów zginania i prostowania niezbędnych do realizacji treningu siłowego.



- ✓ Niektóre badania sugerują, że rozciąganie PNF poprawia ukrwienie stawów i mięśni, zwłaszcza jeśli niedawno uległy one jakiejś kontuzji.
- ✓ Dzięki proprioceptywnemu torowaniu nerwowo-mięśniowemu poznajesz swoje mięśnie. Jeżeli wykonujesz rozciąganie PNF mięśni zginaczy kolana, musisz wiedzieć, gdzie znajdują się te mięśnie i jakie odczucia pojawiają się w chwili, kiedy je napniesz. Ta świadomość przydaje się także wtedy, gdy realizujesz trening siłowy.

Rozciąganie PNF ma też wady:

- ✓ Wiele osób uważa, że jest ono źródłem dyskomfortu lub wręcz bólu.
- ✓ Musisz wykrzesać z siebie dodatkową motywację, żeby na 6 sekund napiąć mięsień tak mocno, jak potrafisz. Nie każdy ma odpowiednio dużo siły ducha lub cierpliwości, aby podejmować takie działania.
- ✓ Jeżeli stosujesz rozciąganie PNF z partnerem, pomagająca Ci osoba może się wykazać nadmiernym entuzjazmem i wymusić zbyt duże rozciągnięcie mięśnia, co skończy się kontuzją. Wystrzegaj się takich sytuacji.
- ✓ Unikaj rozciągania PNF, jeżeli masz problemy z nadciśnieniem tętniczym — tego rodzaju stretching może się przekładać na gwałtowne skoki ciśnienia.

Przykładowe rozciąganie PNF (patrz: rysunek 16.8): To ćwiczenie ma rozluźnić Twoje mięśnie tylnej strony uda. Połóż się na plecach z ugiętym prawym kolaniem i prawą stopą opartą płasko o podłogę. Twój partner powinien uklęknąć na jednym kolanie przed Twoją stopą. Unieś lewą nogę i zaczep tylną część pięty o bark partnera. Osoba służąca Ci wsparciem powinna położyć jedną rękę na Twoim udzie, tuż powyżej kolana, a drugą — na górnej części Twojej goleni. Z całej siły wciśnij piętę w bark partnera i skup się na tym, żeby na 6 sekund jak najmocniej napiąć mięśnie z tyłu uda. Następnie rozluźnij je i pozwól, żeby partner łagodnie pchnął nogę do góry i do tyłu, nie pozwalając przy tym na ugięcie się kolana. Utrzymaj kończynę w rozciągniętej pozycji przez 10 do 30 sekund i powtórz całe ćwiczenie cztery razy, a następnie zajmij się rozciąganiem mięśni drugiej nogi.



Rysunek 16.8.
Rozciąganie
mięśni tylnej
strony uda za
pomocą meto-
dy PNF

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Aby wykonać to ćwiczenie bez pomocy partnera, owiń ręcznik lub pasek do rozciągania wokół stawu skokowego lub łydki, a następnie przyciągnij nogę do siebie, napinając równocześnie zginacze kolana i dociągając nogę w dół.

Rozciąganie aktywne izolowane

Ta metoda stretchingu obejmuje napięcie mięśnia przeciwnego wobec mięśnia, który chcesz rozciągać, a następnie rozciąganie interesującego Cię mięśnia przez 2 sekundy. Całą tę procedurę należy powtórzyć od 8 do 12 razy, po czym można przejść do kolejnego mięśnia. Stosując tak krótkie rozciąganie mięśni, nie dajesz im na tyle czasu, by uaktywnił się ich odruch na rozciąganie (to zjawisko zostało już omówione we wcześniejszej części tego rozdziału, we fragmencie zatytułowanym „Kilka słów o tym, dlaczego warto się rozciągać i kiedy należy to robić”). Czemu ma służyć napinanie mięśnia przeciwnego wobec tego, który chcesz rozciągać? Gdy jakiś mięsień się napina, ten działający w przeciwnym kierunku musi się rozluźnić.

Chociaż rozciąganie aktywne izolowane (AI) zostało po raz pierwszy opisane w latach 50. XX wieku, sporą popularność zaczęło zdobywać dopiero w ostatniej dekadzie XX wieku, głównie za sprawą Phila i Jima Whartonów — ojca i syna zajmujących się fizjologią i będących autorami książki *The Whartons' Book of Stretching* (Times Books). Do grona zwolenników tej metody stretchingu zalicza się wielu sportowców.

Rozciąganie aktywne izolowane ma sporo zalet:

- ✓ Wiele ćwiczeń wykorzystujących stretching AI świetnie się sprawdza, jeśli chodzi o izolowanie pojedynczej grupy mięśni. Jeżeli wykonujesz rozciąganie aktywne izolowane, możesz na przykład zająć się zginaczami kolana, nie angażując przy okazji muskulatury dolnej części pleców oraz mięśni znajdujących się w okolicach bioder.
- ✓ Jeżeli któryś z Twoich mięśni jest wyraźnie słabszy od reszty (lub próbujesz go właśnie przywrócić do sprawności po jakiejś kontuzji), faza napinania może sprawić, że stanie się on mocniejszy.
- ✓ Wiele osób twierdzi, że stretching AI jest mniej bolesny niż tradycyjne metody rozciągania.

Ta metoda rozciągania ma też wady:

- ✓ Rozciąganie aktywne izolowane jest trudniejsze do opanowania niż tradycyjne metody stretchingu; nie brakuje tu też pozycji, które trudno przyjąć.
- ✓ Stretching AI jest czasochłonny. Sesja obejmująca rozciąganie całego ciała trwa około 20 minut, podczas gdy w przypadku stosowania tradycyjnych metod możesz osiągnąć podobny efekt w 5 do 10 minut.

Przykład rozciągania aktywnego izolowanego (patrz: rysunek 16.9): Opisane tu ćwiczenie pozwala rozciągnąć mięśnie łydek. Weź do rąk dwa końce paska lub ręcznika. Usiądź na podłodze i unieś prawą nogę na wysokość kilkunastu centymetrów, dbając równocześnie o to, by lewa noga była w takim położeniu, które zapewnia Ci maksymalny



Rysunek 16.9.
Rozciąganie
mięśnia łydki
za pomocą
metody AI



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

komfort. Zaczep centralną część paska o prawą stopę. Odwiedź palce u nogi od tułowia, żeby napiąć mięśnie łydki, a potem przyciągnij stopę do siebie, rozciągając w ten sposób wspomnianą muskulaturę. Utrzymaj tę pozycję przez 2 sekundy. Powtórz ćwiczenie od 8 do 12 razy, po czym zajmij się rozciąganiem lewej łydki.

Rozciąganie pleców i kręgosłupa

Wykonuj przedstawione poniżej ćwiczenia, a po treningu będziesz się cieszyć rozluźnionymi i elastycznymi mięśniami. Ten zestaw ćwiczeń rozciągających zmusza do pracy Twoją muskulaturę pleców i pomaga zwiększać giętkość kręgosłupa.

Skręty bioder w leżeniu na plecach

Opisywane tu ćwiczenie jest znakomitym sposobem na rozciąganie, gdy chcesz się zająć większą liczbą mięśni jednocześnie. Wykonując taki skręt tułowia, rozciągasz mięśnie skośne brzucha, a także muskulaturę pleców, szyi i klatki piersiowej.

To ćwiczenie może być początkowo trochę nieprzyjemne, więc przez pierwszych 10 do 15 sekund nie wykraczaj poza swoją strefę komfortu; na zwiększanie intensywności rozciągania możesz przeznaczyć resztę czasu trwania w pozycji. Nigdy nie przekraczaj podczas stretchingu granicy bólu. Spokojniejszy start sprawia, że Twoje mięśnie mają szansę, żeby się rozluźnić, nim podejmiesz próby rozciągnięcia ich jeszcze bardziej.

To ćwiczenie składa się z kilku następujących kroków:

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami w powietrzu. Rozłóż ramiona na boki (patrz: rysunek 16.10a).
2. Weź wdech i powoli przenieś kolana na lewo (patrz: rysunek 16.10b).





Rysunek 16.10.
Skręt tułowia
w leżeniu
na plecach

Fotografie autorstwa Tildena Pattersona



3. Odwróć głowę w prawo i rozluźnij się, rozciągając równocześnie mięśnie.

Zadbaj o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia kontakt z podłogą miały zarówno Twoje ręce, jak i łopatki.

4. Rozciągaj mięśnie przez 30 sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz całe ćwiczenie, wykonując ruchy w drugą stronę.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Gdy osiągniesz już pozycję docelową, nie wstrzymuj oddechu.
- ✓ Intensywność rozciągania zwiększaj stopniowo.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk.
- ✓ NIE próbuj dociągać na siłę kolan do podłoża; utrzymanie kontaktu łopatek z podłogą jest ważniejsze niż przyciąganie do niej kolan.

Skręty bioder służące rozciąganiu pleców i pośladków

Tradycyjna wersja tego ćwiczenia pozwala rozciągać mięśnie pośladków, ale dodając skręt tułowia, możesz pracować w tym samym czasie nad muskulaturą pleców. Takie ćwiczenia z gatunku „dwa w jednym” pozwalają zaoszczędzić nieco czasu, a równocześnie sprawiają, że możesz rozciągać mięśnie w sposób przypominający ich codzienne wykorzystanie — coś takiego nosi miano **ruchów funkcjonalnych**.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się na plecach z prostymi nogami i rękami rozłożonymi na boki. Twoje dłonie mają być skierowane wewnątrz do podłoża.
2. Weź wdech i przyciągnij lewe kolano w kierunku klatki piersiowej. Gdy już to zrobisz, powoli przenieś je na prawą stronę tułowia.
3. Zwróć głowę w lewo i rozluźnij się, rozciągając równocześnie mięśnie (patrz: rysunek 16.11).



Rysunek 16.11.
Skręt tułowia
służący rozciąganiu
mięśni
pleców i pośladków

Fotografia autorstwa Tildena Pattersona

4. Rozciągaj mięśnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz całe ćwiczenie, wykonując ruchy symetrycznie w drugą stronę.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz działania, których należy unikać:

- ✓ Gdy osiągniesz już pozycję docelową, nie wstrzymuj oddechu.
- ✓ Intensywność rozciągania zwiększaj stopniowo.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk.
- ✓ NIE próbuj dociągać na siłę kolana do podłoża; utrzymanie kontaktu łopatek z podłogą jest ważniejsze niż przyciąganie do niej kolana.



Dlaczego po treningu moje ciało jest takie obolate?

Przez wiele dekad uważano, że ból towarzyszący człowiekowi po intensywnym treningu jest następstwem gromadzenia się w tkance mięśniowej kwasu mlekowego. Wspomniany kwas jest naturalnym produktem ubocznym **glikolizy**, czyli procesu, w którym glukoza i tlen przekształcane są w energię. Podczas szczególnie intensywnego treningu Twoja krew nie nadąża z dostarczaniem mięśniom tlenu i usuwaniem z nich kwasu mlekowego — w tej sytuacji zaczyna się on zbierać w tkance mięśniowej. Choć w przeszłości wielu trenerów twierdziło, że odczu-

wany przez Ciebie ból wynika z nagromadzenia się kwasu mlekowego w mięśniach, obecnie te nieprzyjemne wrażenia przypisuje się mikrouszkodzeniom włókien mięśniowych wynikającym ze stosowania nowego programu treningowego lub osiągnięcia stanu przetrenowania. Rozciąganie sprawi, że Twoje mięśnie będą elastyczne, a stawy zachowają pełną ruchomość, co może Cię ochronić przed następstwami mikrouszkodzeń powstających za sprawą zwiększenia intensywności treningu.

Część IV

Przygotowywanie programów treningowych



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

W tej części...

- ✓ Odkryj rozmaite układy sesji treningowych przeznaczone zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych.
- ✓ Naucz się wkładać w swoje treningi więcej energii.
- ✓ Poznaj strategie, dzięki którym unikniesz bólu pleców oraz kontuzji, a przy okazji rozwiniesz swój zmysł równowagi.
- ✓ Modyfikuj treningi tak, aby pasowały do potrzeb osób w różnym wieku — od dzieci po seniorów.
- ✓ Dowiedz się, w jaki sposób joga i pilates mogą stanowić uzupełnienie Twojego programu treningowego.

Rozdział 17

Podstawowe treningi umożliwiające rozpoczęcie pracy nad formą

.....

W tym rozdziale:

- ▶ tworzenie własnych planów sesji treningowych,
 - ▶ analiza kluczowych elementów każdego treningu,
 - ▶ opis treningu obwodowego,
 - ▶ przykłady planów sesji treningowych pozwalających wzmocnić całe Twoje ciało.
-

Książka, którą trzymasz właśnie w rękach, zawiera opisy ponad 150 różnych ćwiczeń. W tym miejscu mamy dla Ciebie dobrą wiadomość: wcale nie zakładamy, że będziesz stosować je wszystkie podczas jednego treningu. Sesja obejmująca wszystkie te ćwiczenia trwałaby dłużej niż ceremonia wręczenia Oscarów. Czyż zatem masz się kierować podczas doboru ćwiczeń?

W tym rozdziale opiszemy, jak stworzyć plan sesji treningowej pastującej do Twoich celów, preferencji, zasobów czasowych oraz dostępnego sprzętu. Omówimy rozmaite zmienne dotyczące treningu — czynniki, które są kluczowymi elementami treningu siłowego i zostały już przedstawione w rozdziale drugim. Później pokażemy Ci, jak dobrać właściwe obciążenie do każdego ćwiczenia, dzięki czemu staniesz przed szansą, by rzeczywiście zacząć pracować nad formą.

Na kolejnych stronach znajdziesz przykładowe plany sesji treningowych dla początkujących: te grafiki ułatwią Ci stawianie pierwszych kroków w kontekście pracy nad formą. Wszystkie treningi opisane w tym rozdziale wzmacniają muskulaturę całego ciała. W rozdziałach siedemnastym, dziewiętnastym, dwudziestym, dwudziestym pierwszym i dwudziestym drugim znajdziesz wiele różnych planów sesji treningowych — dopasujesz dzięki nim treningi do swoich możliwości czasowych i wieku, a przy okazji będziesz się nieustannie mierzyć z nowymi wyzwaniem.

Tworzenie planu sesji treningowej

Przypuszczalnie wpadło Ci już kiedyś w ręce czasopismo, w którym opisano plan treningów siłowych jakiegoś sportowca lub aktora. Gdy czytasz tego rodzaju artykuły, możesz uwierzyć, że realizując takie treningi, dołączysz do grona pięknie umięśnionych celebrytów, a przynajmniej zaczniesz im dorównywać wyglądem. Nie przyłączaj się do wyznawców tej teorii. Każdy człowiek ma unikalne uwarunkowania genetyczne, a także wyjątkowy zestaw preferencji i priorytetów. Możemy też ująć to nieco inaczej: być może nie będziesz w stanie poświęcać na treningi 3 godzin dziennie, a wynajęcie trenera osobistego, który współpracowałby z Tobą każdego dnia, oraz kucharza przygotowującego Ci wszystkie posiłki, okaże się po prostu nierealne. Zapoznając się z opisami cudzych treningów, z pewnością możesz podchwycić cenne idee, ale najlepszym rozwiązaniem będzie tworzenie własnych planów sesji — grafików, które będą uwzględniały Twoje potrzeby i możliwości.

Dlaczego powinno Ci zależeć na tym, żeby trenować?

Zbyt wiele osób wykonuje mechanicznie ruchy związane z treningiem siłowym, nie zatrzymując się nawet na moment, aby zadać sobie pytanie: „Co właściwie próbuję osiągnąć?”. Postaraj się zatem dogłębnie rozważyć tę kwestię. Czy masz zamiar uprawiać ambitną turystykę górską, czy też zależy Ci na wzmocnieniu pleców, na czym zyska Twoje uderzenie na polu golfowym? Nie zapominaj o zasadzie specyficzności.

Oto przegląd części popularnych celów i sugestie, dzięki którym zdołasz zrealizować swoje dążenia. Aby uzyskać wskazówki, które będą jeszcze lepiej pasować do Twoich potrzeb, porozmawiaj z trenerem lub lekarzem.

✓ **Poprawa stanu zdrowia.** Jeżeli masz zamiar zwiększyć swoją siłę, wzmocnić kości i uniknąć często spotykanych chorób, nie musisz wcale spędzać połowy każdego dnia z hantlami w dłoniach. Wystarczy, że wykonasz po jednym ćwiczeniu na każdą z najważniejszych grup mięśni składających się na Twoje ciało. Po prostu zrealizuj po jednej serii (a więc od 8 do 15 powtórzeń) ćwiczeń na następujące grupy mięśni:

- mięśnie pośladkowe,
- mięśnie czworogłowe ud (mięśnie przednich części ud),
- mięśnie zginacze kolana (mięśnie tylnych części ud),
- mięśnie łydek,
- mięśnie piersiowe,
- mięśnie pleców,
- mięśnie brzucha,
- mięśnie barków,
- bicepsy (mięśnie przednich części ramion),
- tricepsy (mięśnie tylnych części ramion).



Organizacja American College of Sports Medicine (ACMS) zaleca realizowanie od dwóch do trzech treningów tygodniowo.

- ✓ **Praca nad własnym wyglądem.** Trening siłowy może być potężnym narzędziem, dzięki któremu zmienisz to, jak wyglądasz, pracując nad rzeźbą mięśni, zaznaczając wyraźniej swoje kształty i rozbudowując muskulaturę (o ile naprawdę Ci na tym zależy i pozwalają na to Twoje geny). Pamiętaj jednak, że jeżeli masz masywne kości i potężnie zbudowane ciało, trening siłowy nie uczyni z Ciebie szczupłej i elastycznej osoby (ta prawidłowość działa też w drugą stronę). Musisz podejmować wysiłki w ramach tego, na co pozwala Twój organizm.

Znacząca zmiana wyglądu Twojego ciała pochłonie więcej czasu niż nieskomplikowane próby poprawy stanu zdrowia (pamiętaj również o tym, że ważnymi czynnikami będą tutaj Twoja dieta, styl życia oraz treningi kardio). Może się okazać, że zamiast zrealizować w 25 minut trening wszystkich swoich mięśni, staniesz przed koniecznością poświęcenia 20 minut na pracę nad samą muskulaturą górnej części ciała. W rozdziale osiemnastym znajdziesz kilka dwudziestominutowych treningów stworzonych z myślą o osobach, które nie narzekają na nadmiar czasu. Dwudziestominutowy trening obwodowy przedstawiony w rozdziale osiemnastym został też opisany na stronie <http://www.dummies.com/how-to/content/a-20minute-workout-with-lareine-chabut.html>. Jeżeli zależy Ci na wyraźnym wzmocnieniu ciała, sugerujemy wykonywanie przynajmniej 3 serii ćwiczeń na każdą grupę mięśni. Gdyby Twoim celem było nabranie pokaźnej masy mięśniowej, możesz stanąć przed koniecznością wykonywania jeszcze większej liczby serii i odwołania się do zaawansowanych technik opisanych w rozdziale dziewiętnastym.

- ✓ **Przygotowanie do startu w zawodach.** Trening, dzięki któremu poradzisz sobie z wyzwaniem sportowym (na takim czy innym poziomie), wymaga czasu i zaangażowania, a trening siłowy będzie tylko jednym z aspektów Twojej pracy nad formą. Aby osiągnąć optymalne wyniki, musisz dopasować plan swoich treningów siłowych do specyfiki imprezy, w której chcesz wystartować. Jeżeli masz na przykład zamiar wziąć udział w marszobiegu lub biegu na 10 kilometrów w górzystym terenie, musisz się skupić na mięśniach nóg i pośladków. Kiedy chcesz po prostu dotrzeć do mety biegu na 10 kilometrów, Twoje treningi będą zupełnie inne niż w sytuacji, gdy planujesz wygrać tę imprezę. Osoby, które na poważnie podchodzą do rywalizacji, powinny się pogodzić z tym, że w niektórych okresach (zwłaszcza poza sezonem startowym) będą spędzać na siłowni mnóstwo czasu. Jeśli zaliczasz się do tego grona, warto skonsultować się z trenerem, który specjalizuje się w wybranej przez Ciebie dyscyplinie sportu — fachowiec może dla Ciebie przygotować kompletny program treningowy uwzględniający periodyzację.

Gdy ustalisz już, z jakiego powodu chcesz trenować, zrób użytek z opisanego w rozdziale trzecim systemu dobierania rozsądnych celów, a następnie określ dążenia krótkoterminowe, dzięki którym osiągniesz sukces na dłuższą metę. Twoje cele krótkoterminowe powinny dotyczyć zachowań, czyli rzeczy, które musisz robić (lub których należałoby unikać), jeżeli masz osiągnąć swój cel długoterminowy. Twój program musi z kolei odzwierciedlać Twoje dążenia.

Plastik kontra prawdziwe wyniki

Spójrz prawdzie w oczy i nie oczekuj, że będziesz wyglądać niczym osoby, które mogą się pochwalić pięknie urzeźbionymi ciałami bez grama zbędnego tłuszczu i występują w prasie oraz telewizji w reklamach produktów związanych z treningiem siłowym. Spora część spośród tych modeli ma specyficzne predyspozycje genetyczne, przyjmowała rozmaite specyfiki, a do tego przeszła liposukcję i zabiegi wszczepienia implantów — to właśnie dzięki temu mogą się teraz pochwalić takim, a nie innym wyglądem (część zasług należy jeszcze przypisać specjalistom od cyfrowej obróbki zdjęć). Wśród mężczyzn popularne są implanty mięśni piersiowych

i mięśni łydek; u kobiet coraz większym zainteresowaniem cieszą się implanty pośladków. To, że wspominamy o tym zjawisku, *nie* ma Cię wcale zachęcić do korzystania z usług chirurgów plastycznych. Spróbuj po prostu zrozumieć, że większość osób, których ciała wyglądają aż nazbyt idealnie, najprawdopodobniej nie osiągnęła takiej prezencji naturalnymi metodami. Nie obieraj zatem już na początku niewłaściwego kursu i nie zakładaj, że za sprawą zwyczajnego treningu osiągniesz wygląd modela. To niewykonalne. Staraj się po prostu być jak najlepszą wersją *siebie*!

Twój sprzęt

To oczywiste, że Twoje decyzje związane z wyborem wykonywanych ćwiczeń będą miały bezpośredni związek z tym, do jakiego sprzętu masz dostęp. Jeżeli dysponujesz kartetem na siłownię rozmiarów supermarketu, niewykluczone, że będziesz w stanie wypróbować każde z ćwiczeń opisanych w tej książce (oraz kilka tysięcy innych sposobów pracy nad formą). W Nowym Jorku istnieje siłownia, która zajmuje cztery piętra w budynku, a jedno z nich jest wypełnione *wyłącznie* maszynami służącymi do treningu nóg.

Jeśli trenujesz w mniejszej siłowni lub w domu, może się okazać, że masz bardziej ograniczony wybór, ale wspaniałą formę możesz wypracować nawet w sytuacji, gdy dysponujesz tylko podstawowymi przyrządami. W trzeciej części tej książki znajdują się opisy dziesiątków ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu, używając wyłącznie ławki i hantli. Jeśli zmagasz się z ograniczeniami w kwestii sprzętu, warto porozmawiać z trenerem i dowiedzieć się, jak najlepiej wykorzystać akcesoria, do których masz dostęp, a także które spośród kluczowych elementów wyposażenia musisz kupić, by móc myśleć o realizacji swoich celów.

Twoje preferencje dotyczące ćwiczeń

Osoba rozpoczynająca przygodę z treningiem siłowym może się czuć przytłoczona koniecznością posiadania podstawowej wiedzy na temat każdego ćwiczenia — tego, jak stać, jak chwycić ciężar, jak dopasować urządzenia, kiedy nabierać powietrze i kiedy je wypuszczać. Szybko wyrobisz sobie jednak wyraziste preferencje dotyczące konkretnych ćwiczeń i urządzeń. Nim się obejrzyysz, z Twoich ust padną słowa w rodzaju: „Uwielbiam rozpiętki wykonywane na ławce ze skosem dodatnim, ale podczas wyciskania hantli wolę korzystać z ławki prostej”.

Zwracaj uwagę na to, które ćwiczenia Ci odpowiadają i z jakiego sprzętu lubisz korzystać, a potem dopasuj do tych upodobań swoje treningi. Weź jednak pod uwagę, że wszyscy mamy skłonność do spoglądania przychylnym okiem na te ćwiczenia, które dobrze

nam idą. Czasami trzeba się zmusić do podejmowania aktywności, za którą się nie przepada, by zachować równowagę w pracy nad formą. Zachowaj otwartość umysłu. Być może w którymś momencie ze zdziwieniem stwierdzisz, że znienawidzone niegdyś pompki stały się Twoim ulubionym ćwiczeniem.

Twój styl życia

Zadaj sobie pytanie (i udziel na nie szczerzej odpowiedzi): „Ile treningów zdołam zrealizować w każdym tygodniu? Ile godzin mogę spędzić na siłowni, jeśli wliczę w to pobyt w szatni i wizytę pod prysznicem?”. Jeżeli należysz do grona zagonionych rodziców, którzy pracują na pełny etat, ze sporym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że będziesz mieć na treningi mniej czasu niż student lub osoba, która jest na emeryturze.



Wykaż się realistycznym podejściem. Nie zakładaj, że będziesz wykonywać po 6 serii ćwiczeń na każdą grupę mięśni, jeśli cały Twój czas na treningi to trzydziestominutowa przerwa obiadowa we wtorki i czwartki. Jeżeli nie dostosujesz planów do rzeczywistości, wpadniesz w pułapkę „Dlaczego w ogóle mam sobie tym zawracać głowę?”. Lepiej zrealizować dwudziestominutową sesję (tego rodzaju treningi zostały opisane w rozdziale osiemnastym), niż zrezygnować z dwugodzinnego posiedzenia na siłowni, które znalazło się w Twoim grafiku, ale jakoś nigdy nie wyszło poza fazę planu.

Twój aktualny poziom sprawności fizycznej

Jeżeli Twój ostatni kontakt z ciężarami miał miejsce w czasach studenckich jakieś 20 lat temu, nie traktuj teraz jako punktu wyjścia planu treningowego, który wręczył Ci wówczas trener prowadzący Twoją drużynę futbolową. Jeśli zignorujesz tę radę, możesz się spodziewać w najbliższej przeszłości gigantycznego bólu mięśni, a może nawet kilku kontuzji. Nie pozwól, by Twój entuzjazm, nadmiar wolnego czasu lub dostęp do wyszukanego sprzętu przesłoniły Ci zdrowy rozsądek podczas planowania układu Twoich sesji treningowych.



Najlepsze cele to te, które są osiągalne — to oznacza z kolei, że Twoje plany muszą być realistyczne.

Analiza zmiennych Twojego programu

Istnieje sześć podstawowych zmiennych, o których musisz pamiętać, przygotowując swoje programy treningowe:

- ✓ dobór ćwiczeń,
- ✓ częstotliwość treningów,
- ✓ kolejność wykonywania ćwiczeń,
- ✓ używane obciążenie i liczba powtórzeń,
- ✓ liczba serii,
- ✓ długość odpoczynków.

Wykonywanie ćwiczeń w odpowiedniej kolejności

Ogólnie rzecz ujmując, w przypadku ćwiczeń na górną i dolną część ciała stosuj się do zasady, która nakazuje zaczynać od większych mięśni i kończyć na tych mniejszych. Na koniec sesji zajmij się środkową częścią ciała, dolną partią pleców i muskulaturą brzucha — te mięśnie stabilizują Twoje ciało podczas wykonywania wszystkich wcześniejszych ćwiczeń.

Oto jak mogłaby wyglądać w praktyce kolejność wykonywania ćwiczeń:

Górna część ciała

1. Klatka piersiowa i plecy (nie ma znaczenia, którą z tych grup zajmiesz się jako pierwszą).
2. Barki.
3. Bicepsy i tricepsy (nie ma znaczenia, którą z tych grup zajmiesz się jako pierwszą).
4. Przedramiona.

Dolna część ciała

1. Pośladki.
2. Uda.
3. Łydki i golenie (nie ma znaczenia, którą z tych grup zajmiesz się jako pierwszą, choć z reguły wolimy zaczynać od łydek i przechodzić do goleni).

Środkowa część ciała

Podczas wykonywania ćwiczeń na mięśnie brzucha i dolnej części pleców możesz stosować dowolną kolejność. Przemieszaj ćwiczenia na mięśnie stabilizujące tułów z treningiem muskulatury odpowiedzialnej za wykonywanie ruchów. Możesz też zacząć od pracy nad mięśniami zapewniającymi Ci ruchomość, a potem przejść do mięśni stabilizujących (lub odwrócić tę sekwencję). Naukowcy nie określili jeszcze, jak powinna wyglądać idealna kolejność ćwiczeń na tę część ciała.

Dobór odpowiedniego obciążenia

Optymalne obciążenie ma związek z tym, co chcesz osiągnąć za sprawą treningów, ponieważ jest ono powiązane z liczbą wykonywanych przez Ciebie powtórzeń. Gdy Twoim celem jest rozwijanie siły, powinno Ci zależeć na wykonywaniu od 1 do 6 powtórzeń. W przypadku osób, które chcą zwiększać rozmiary swoich mięśni, optymalną liczbą będzie od 6 do 12 powtórzeń. Jeśli chcesz poprawiać wytrzymałość, wykonuj od 12 do 20 powtórzeń.

Ciężar maksymalny to największe obciążenie, z jakim zdołasz sobie poradzić, wykonując jedno powtórzenie i wkładając w nie wszystkie swoje siły. Wykonując więcej powtórzeń, trenujesz z *ciężarem submaksymalnym*. Poniższa tabela pomoże Ci zrozumieć zależności między liczbą powtórzeń a obciążeniem:

<i>Liczba powtórzeń</i>	<i>Obciążenie przyrównane do ciężaru maksymalnego</i>
1	100 procent
2 – 3	95 procent
4 – 5	90 procent
6 – 7	85 procent
8 – 9	80 procent
10 – 11	75 procent
12 – 13	70 procent
14 – 15	65 procent
16 – 20	60 procent

Jak widzisz, umiarkowanie intensywny trening obejmujący podnoszenie od 70 do 80 procent Twojego ciężaru maksymalnego przekłada się na wykonywanie od 8 do 13 powtórzeń. Mniejsza liczba powtórzeń (i stosowanie bardzo dużych obciążeń) przekłada się na większe ryzyko kontuzji. Wykonywanie więcej niż 12 powtórzeń jest z kolei nieskuteczne, jeśli chodzi o rozwijanie siły, choć serie obejmujące do 20, góra 25 powtórzeń mogą poprawiać wytrzymałość mięśniową.

Aby podtrzymać swoją motywację — a zarazem stawiać przez cały czas wyzwania przed własnym ciałem — warto modyfikować liczbę wykonywanych powtórzeń. Możesz zastosować program uwzględniający periodyzację (która została omówiona w rozdziale trzecim) — w takiej sytuacji najpierw będziesz pracować nad siłą mięśni, a później skupisz się na ich wytrzymałości. To mogłoby oznaczać wykonywanie przez miesiąc od 6 do 8 powtórzeń w serii, a następnie zwiększenie tej wartości w kolejnym miesiącu tak, aby robić w serii od 12 do 15 powtórzeń. Znalezienie właściwego obciążenia dla poszczególnych ćwiczeń wymaga zastosowania metody prób i błędów.



Nie obawiaj się zwiększania lub zmniejszania obciążenia po rozpoczęciu serii. Widywałam osoby, które wykrzywiały swoje ciała, by dokończyć serię rozpoczętą ze zbyt dużym obciążeniem — ci ludzie nie decydowali się jednak na redukcję ciężaru, gdyż byli zbyt zawstydzeni, uparci lub po prostu nieświadomi ogromnego ryzyka doznania kontuzji.

Wykorzystywanie odpoczynków

Długość odpoczynków między seriami to również część Twojego planu sesji treningowej. Jeżeli masz zamiar zwiększać swoją siłę maksymalną, będą Ci potrzebne długie odpoczynki trwające nawet po 4 minuty. W przypadku pracy nad wytrzymałością mięśniową wystarczą Ci przerwy trwające 30 sekund lub jeszcze krócej. Gdy trenujesz z myślą o przyroście masy mięśniowej, odpoczynki powinny się mieścić w zakresie od 30 do 90 sekund. Jeśli jesteś osobą początkującą (czyli nie masz jeszcze za sobą 3 miesięcy regularnego trenowania po dwa do trzech razy w tygodniu), odpoczywaj tak długo, jak uznasz za stosowne.

Testowanie przykładowych planów sesji treningowych przygotowanych z myślą o początkujących

Gdy chcesz stworzyć skuteczny plan sesji treningu siłowego, możesz łączyć ćwiczenia na nieskończenie wiele sposobów. Wszystkie grafiki przedstawione na kolejnych stronach obejmują po jednym lub dwa ćwiczenia na każdą grupę mięśni.

Wykonywanie obwodów na siłowni

Na wielu siłowniach możesz się spotkać z kilkunastoma maszynami tworzącymi krąg lub szereg nazywany **obwodem**. Urządzenia są tu ustawione w logicznym porządku (zaczynasz od treningu dużych mięśni, a potem przechodzisz do tych mniejszych), a zatem możesz wędrować od jednej maszyny do drugiej bez zastanawiania się nad tym, jakie ćwiczenie należałoby wykonać jako następne. Z powodów, które zostały przedstawione w rozdziale trzynastym, sugerujemy Ci rezygnację z maszyn umożliwiających trenowanie muskulatury brzucha. Zamiast korzystać z tego sprzętu, na końcu obwodu zajmij się robieniem klasycznych brzuszaków (lub innych ćwiczeń na muskulaturę brzucha wykonywanych na podłodze).

Na niektórych siłowniach (do tej grupy należą chociażby amerykańskie kluby Curves) wszystko kręci się wokół treningu obwodowego. W wielu miejscach znajdziesz również obwody łączące trening siłowy i trening kardio — między urządzeniami do treningu siłowego znajduje się tam sprzęt do treningu kardio, a przerywnikiem między podnoszeniem ciężarów może być na przykład trucht, maszerowanie w miejscu, wykonywanie pajacyków lub skakanie na trampolinie. Idea skrywająca się za tego rodzaju treningami sprowadza się do utrzymywania tętna w dolnym zakresie strefy treningu aerobowego, dzięki czemu taka sesja będzie też w pewnym stopniu treningiem aerobowym. Ponieważ tego rodzaju aktywność jest kompromisem, nie jest ona ani optymalną sesją kardio, ani idealnym treningiem siłowym. Wykonując taki obwód, próbujesz osiągnąć dwa cele, co jest oczywiście lepszym rozwiązaniem niż realizacja jednego (lub żadnego z nich), zwłaszcza w sytuacji, gdy gonisz Cię czas.

Kiedy przyjrzyś się zasadom dotyczącym treningu siłowego, zrozumiesz najprawdopodobniej, dlaczego obwody treningowe są dobrym punktem wyjścia dla początkujących. Z reguły wykonujesz na każdej maszynie jedną serię, a przechodzisz do kolejnego urządzenia, masz zapewnione jakieś pół minuty odpoczynku. Intensywność treningu plasuje się na dolnym krańcu skali, co przekłada się na mniejsze ryzyko doznania kontuzji. Tabela 17.1 zawiera opis przykładowego obwodu treningowego realizowanego z wykorzystaniem maszyn.

Tabela 17.1. Przykładowy obwód treningowy realizowany z wykorzystaniem maszyn

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	wypychanie nogami na maszynie, prostowanie nóg na maszynie, uginanie nóg na maszynie
Plecy	ściąганie drążka wyciągu górnego
Klatka piersiowa	wyciskanie poziome na maszynie
Barki	wyciskanie na maszynie
Bicepsy	uginanie przedramion na maszynie
Tricepsy	pompki na maszynie
Brzuch	klasyczne brzuszki

Wykonywanie obwodów w domu

Jeżeli podoba Ci się koncepcja wykonywania obwodów, możesz realizować taki trening w warunkach domowych. Warto wykonywać przez kilka tygodni jeden obwód, a potem zmienić go na kolejny. Możesz też wykorzystać trening obwodowy jako mniej intensywne sesje w bardziej rozbudowanym grafiku obejmującym również treningi siłowe o wysokiej intensywności oraz sesje poświęcone budowaniu masy mięśniowej. Tabela 17.2 zawiera przykład obwodu treningowego realizowanego w warunkach domowych.

Tabela 17.2. Przykładowy obwód treningowy realizowany w domu z wykorzystaniem hantli i taśm treningowych

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady, wykroki
Plecy	ściąганie taśmy, wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia
Klatka piersiowa	pompki
Barki	wyciskanie hantli, unoszenie hantli bokiem w górę
Bicepsy	uginanie przedramion z hantlami nachwytem
Tricepsy	prostowanie przedramienia w opadzie tułowia
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek, deska

Plan sesji treningowej realizowanej w domu lub na siłowni z wykorzystaniem hantli i ławki

W przypadku tego treningu (patrz: tabela 17.3) będzie Ci potrzebnych kilka par hantli oraz ławka z regulowanym kątem nachylenia oparcia. To typowy trening osoby, która pracuje nad formą w domu, ale przypadnie on do gustu również wielu bywalcom siłowni.

Tabela 17.3. Przykładowa sesja realizowana z wykorzystaniem hantli i ławki

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady, wykroki, wspięcia na palce na stojąco
Plecy	wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia, prostowanie tułowia w leżeniu przodem
Klatka piersiowa	rozpiętki na ławce ze skosem dodatnim
Barki	unoszenie hantli bokiem w górę
Ramiona	uginanie przedramion z hantlami, prostowanie przedramienia w opadzie tułowia
Brzuch	brzuski ze skretem tułowia

Plan sesji treningowej realizowanej na siłowni z użyciem rozmaitych przyrządów

Większość osób, które od dłuższego czasu zajmują się treningiem siłowym, korzysta podczas swoich sesji zarówno z maszyn, jak i wolnych ciężarów. Z czasem wyrobisz sobie określone preferencje — stwierdzisz, że niektóre ćwiczenia wykonuje Ci się wygodniej z wolnymi ciężarami, a w przypadku innych więcej frajdy sprawia Ci używanie maszyn. Kolejnym rozwiązaniem umożliwiającym zrealizowanie fantastycznego treningu jest skorzystanie z ciężaru własnego ciała — w takiej sytuacji nie potrzebujesz już żadnego dodatkowego sprzętu. Jeżeli ważysz na przykład 75 kilogramów, to właśnie taki ciężar będziesz podnosić, wykonując pompki, pompki w podporze tyłem lub podciąganie na drążku. Zachęcamy Cię do wypróbowania przynajmniej kilka razy wszystkich urządzeń, do jakich masz dostęp. Tabele 17.4 i 17.5 zawierają plany przykładowych sesji treningowych realizowanych z użyciem różnych przyrządów.

Tabela 17.4. Sesja realizowana z wykorzystaniem maszyn i ciężaru ciała

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	wykroki, wypychanie nogami na maszynie, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie, wspięcia na palce na stojąco
Plecy	ściągnięcie uchwytu wyciągu dolnego w pozycji siedzącej
Klatka piersiowa	pompki
Barki	unoszenie ramion bokiem w górę z linkami wyciągu
Ramiona	uginanie przedramion z hantlami, prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej, uginanie nadgarstków
Brzuch	brzuski

Tabela 17.5. Sesja realizowana z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady, wykroki, przywodzenie i odwodzenie nóg w pozycji leżącej
Plecy	przenoszenie hantla w leżeniu, wiosłowanie hantlem
Klatka piersiowa	rozpiętki na ławce ze skosem dodatnim, pompki
Barki	unoszenie hantli bokiem w górę, wyciskanie hantli
Ramiona	uginanie przedramion z hantłami nachwytem, prostowanie przedramienia w opadzie tułowia
Brzuch	odwrócone brzuszki, brzuszki boczne z ugiętymi kolanami, rowerek

Rozdział 18

Dwudziestominutowe treningi dla zabieganych osób

W tym rozdziale:

- ▶ testowanie dwudziestominutowego treningu dostępnego na stronie www.dummies.com,
- ▶ wciskanie dwudziestominutowych sesji w napięty grafik,
- ▶ przygotowywanie domowej siłowni do realizacji krótkich treningów.

W tym rozdziale znajdziesz opisy wielu krótkich treningów, które możesz wykonywać wtedy, gdy nie jesteś w stanie trzymać się optymalnego planu pracy nad formą. Te szybkie sesje są podzielone na dwudziestominutowe segmenty i można je realizować zarówno na siłowni, jak i w domu. Spróbuj znaleźć każdego dnia przynajmniej 20 minut na pracę nad formą, dzięki czemu wykonywanie ćwiczeń fizycznych stanie się elementem Twojej codziennej rutyny, tak samo jak mycie zębów. Przedstawione przez nas plany treningów zapewniają Ci mnóstwo swobody, jeśli chodzi o wybór tego, co będziesz robić podczas takich dwudziestominutowych sesji.



Możesz zajrzeć na stronę <http://www.dummies.com/how-to/content/a-20minute-workout-with-lareine-chabut.html> i obejrzeć dwudziestominutowy film treningowy. LaReine stworzyła ten materiał, pisząc książkę, którą trzymasz właśnie w rękach, a wspomniany klip ma Ci ułatwić realizację treningu z hantlami — wystarczy, że zastosujesz się do prezentowanych przez autorkę wskazówek.

Jeżeli chcesz uzyskać optymalne rezultaty, powinno Ci zależeć na tym, by trenować całe ciało przynajmniej dwa do trzech razy w tygodniu. Jeśli będziesz realizować trzy sesje tygodniowo, szybciej dostrzeżesz wyniki swojej pracy nad formą, ale taka liczba treningów pochłonie też więcej czasu. Badania pokazują, że trenując dwa razy w tygodniu, uzyskasz 75 procent rezultatów, jakie przyniosłyby Ci trzy sesje tygodniowo.



Krótszy trening jest lepszy niż brak treningu, ale nie zakładaj, że to najlepszy albo jedyny sposób pracy nad formą. Dwudziestominutowe sesje opisane w tym rozdziale powinny być raczej wyjątkiem, a nie regułą w Twoim grafiku treningów. Niektórzy fachowcy od marketingu utrzymują, że dwudziestominutowe treningi to wszystko, czego potrzebujesz. Owszem, takie szybkie sesje mogą się przyczynić do poprawy Twojego stanu zdrowia, ale trenując w taki sposób, nie osiągniesz imponującej formy — to po prostu nierealne.

Optymalne wykorzystywanie krótkich treningów

Spróbuj organizować krótkie sesje treningowe w taki sposób, który najbardziej Ci odpowiada. Poniższe sugestie mogą Ci podsunąć kilka pomysłów dotyczących tego, jak wpasować szybki trening w napięty grafik dnia.

- ✓ **Wciśnij w plan tygodnia jeden trening całego ciała.** Przypuśćmy, że normalnie realizujesz trzy półgodzinne treningi siłowe w tygodniu. Co masz jednak zrobić, gdy Twój grafik zaczyna pękać w szwach, a Ty stwierdzasz, że nie ma możliwości, by trzymać się typowego planu treningowego? Zamiast całkowicie rezygnować z pracy nad formą, zrealizuj jeden ze swoich treningów całego ciała, aby zapewnić mięśniom minimalną dawkę bodźców.
- ✓ **Dołącz trening do sesji kardio.** Załóżmy, że wykonujesz dwa treningi siłowe tygodniowo i bywasz na siłowni trzy razy w tygodniu. Jeżeli z jakiegoś powodu musisz zrezygnować z którejś sesji treningu oporowego, zrealizuj krótki, dwudziestominutowy trening siłowy na maszynach zaraz po tym, gdy uporasz się z sesją kardio.
- ✓ **Podziel trening na kilka sesji realizowanych w ciągu dnia.** Czasami po prostu nie ma szans, by znaleźć więcej niż kilka minut wolnego czasu. Zamiast całkowicie rezygnować z treningu siłowego, spróbuj upchnąć krótką sesję rano i kolejną po południu. Może nawet uda Ci się znaleźć kilka chwil na dodatkowy trening późnym wieczorem? Trzy dziesięciominutowe sesje to razem pół godziny treningu.
- ✓ **Realizuj krótkie treningi dzień po dniu.** Niewykluczone, że w tygodniu nie jesteś sobie w stanie pozwolić na nic więcej niż szybki trening. Dopóki Twoje życie trochę się nie ułoży i nie znajdziesz dodatkowego czasu, zaplanuj każdego dnia krótką sesję treningową. Codziennie skupiaj się albo na górnej części ciała, albo na jego dolnej partii oraz na muskulaturze tułowia. W piątek zrób sobie wolne. Na sobotę zaplanuj trening całego ciała, a niedzielę przeznacz na regenerację.

Układanie planu dwudziestominutowej sesji treningowej



Nawet jeżeli realizujesz krótkie, dwudziestominutowe sesje, wciąż musisz stosować się do podstawowych zasad treningu siłowego przedstawionych w rozdziale drugim. Za każdym razem, gdy podejmujesz pracę nad formą, bierz pod uwagę następujące reguły:

- ✓ **Zawsze się rozgrzewaj.** Choćby nawet czekał Cię tylko krótki trening, i tak musisz przygotować swoje ciało do intensywniejszego wysiłku. Nim rozpoczniesz sesję, przeznacz 5 minut na spacer w żwawym tempie. Taką rozgrzewką może być szybki marsz wokół domu, po podwórku czy parkingu przed biurem.

- ✓ **Pracuj nad wszystkimi najważniejszymi grupami mięśni.** Zadbaj o to, żeby trenować górną i dolną część ciała oraz muskulaturę tułowia przynajmniej dwa razy w tygodniu.
- ✓ **Rób użytek ze zmiennych treningowych.** Częstotliwość treningów, dobór ćwiczeń i kolejność ich wykonywania, obciążenie, liczba powtórzeń i serii oraz długość odpoczynków to istotne czynniki nawet w przypadku krótkich treningów. To, że przeznaczasz na pracę nad formą mało czasu, nie oznacza jeszcze, że możesz ignorować wszystkie zasady treningu siłowego. Pamiętaj o tym, że te reguły wciąż obowiązują.
- ✓ **Trenuj w taki sposób, żeby Twoje serie trwały po minucie.** Stosując pewne uproszczenie, można przyjąć, że wykonanie pojedynczej serii danego ćwiczenia zajmie około minuty. Jeżeli każde powtórzenie składa się z dwusekundowej fazy podnoszenia, zatrzymania ciężaru i dwusekundowej fazy opuszczania, taki cykl trwa w sumie od 5 do 6 sekund. W takiej sytuacji seria złożona z 12 powtórzeń zajmie Ci około minuty.
- ✓ **Wykonuj naprzemiennie ćwiczenia na górną i dolną część ciała.** Jeśli chcesz ograniczyć przerwy związane z odpoczynkami, realizuj na przemian ćwiczenia na górną i dolną część ciała — gdy jedna z nich będzie pracować, druga zdoła się zregenerować. Trening mięśni tułowia zostaw sobie na koniec sesji.
- ✓ **Włączaj do treningu ćwiczenia rozciągające.** Aby jeszcze efektywniej wykorzystywać czas, rozciągaj podczas odpoczynków mięśnie, które były właśnie zaangażowane w wykonywanie ćwiczeń. Możesz rozciągać ciało podczas całego treningu, dzięki czemu nie będzie już konieczności, by zajmować się stretchingiem pod koniec sesji.

Realizowanie dwudziestominutowych treningów

Dwudziestominutowe treningi opisane na kolejnych stronach możesz stosować w dowolny ze sposobów, o których była już mowa. Warto zacząć od odwiedzenia strony <http://www.dummies.com/how-to/content/a-20minute-workout-with-lareine-chabut.html> i wypróbowania dwudziestominutowej sesji przedstawionej w tabeli 18.1. Niewykluczone, że przyjdzie Ci do głowy jeszcze więcej metod wykorzystywania takich krótkich sesji. Najważniejsze jest robienie z nich użytku w celu poprawy własnej formy oraz rzeźbienia i wzmacniania mięśni.

Tabela 18.1. Dwudziestominutowy obwód przedstawiony na filmie

Element treningu	Ćwiczenia
Rozgrzewka	przysiady do boku, przeskoki „łyżwiarskie”, naprzemiennie wykroki do tyłu, podskoki na skakance (można wykonywać też bez skakanki)
Barki	wyciskanie hantli, przysiady płie z wyciskaniem hantli, wypychanie hantli w przód, unoszenie rąk bokiem w górę
Ramiona	uginanie przedramion, prostowanie przedramion w opadzie tułowia, uginanie przedramion w pozycji płie

Tabela 18.1. Dwudziestominutowy obwód przedstawiony na filmie — ciąg dalszy

Element treningu	Ćwiczenia
Nogi	unoszenie nogi w leżeniu bokiem, przywodzenie nogi w pozycji leżącej, unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym
Brzuch i tułów	unoszenie bioder na leżąco z obciążeniem, rowerek, rowerek z prostymi nogami, brzuszki skośne
Barki	wyciskanie hantli, przysiady plię z wyciskaniem hantli, wypychanie hantli w przód, unoszenie rąk bokiem w górę
Ramiona	uginanie przedramion, prostowanie przedramion w opadzie tułowia, uginanie przedramion w pozycji plię
Nogi	unoszenie nogi w leżeniu bokiem, przywodzenie nogi w pozycji leżącej, unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym
Brzuch i tułów	unoszenie bioder na leżąco z obciążeniem, rowerek, rowerek z prostymi nogami, brzuszki skośne
Schładzanie i rozciąganie	preceł (rozciąganie mięśni czworogłowych ud), rozciąganie ramion w pozycji siedzącej, rozciąganie tricepsów w pozycji siedzącej, oddychanie w pozycji stojącej

Treningi całego ciała realizowane na siłowni

Plany sesji zawarte w tabelach 18.2, 18.3 i 18.4 obejmują absolutne minimum treningowe i zostały stworzone z myślą o osobach, które zmagają się z niedoborem wolnego czasu. Pod żadnym pozorem nie zakładaj, że są to kompletne treningi, w których niczego nie brakuje. Tego rodzaju krótkie sesje pozwolą Ci jednak przetrwać najgorszy okres, nim wrócisz do bardziej rozbudowanych treningów całego ciała.

Tabela 18.2. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem maszyn

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	wypychanie nóg na maszynie
Plecy	wiosłowanie na maszynie
Klatka piersiowa	wyciskanie poziome na maszynie
Barki	wyciskanie na maszynie
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek, brzuszki skośne

Tabela 18.3. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem różnych przyrządów

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady
Plecy	wiosłowanie na maszynie
Klatka piersiowa	pompki, deska
Barki	wyciskanie na maszynie
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek

Tabela 18.4. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem różnych przyrządów

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	wypychanie nóg na maszynie, unoszenie ugiętej nogi w klęku podpartym
Plecy	wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia
Klatka piersiowa	wyciskanie poziome na maszynie
Barki	wyciskanie hantli
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek



Nim zaczniesz podnosić ciężary, przeznacz 5 minut na rozgrzewkę polegającą na jakiejś aktywności aerobowej — możesz się zdecydować chociażby na spacer, energiczny marsz, ćwiczenie ze skakanką lub trening na rowerze stacjonarnym bądź ergometrze wiosłarskim.

Treningi całego ciała realizowane w warunkach domowych

Gdy naprawdę brakuje Ci czasu, bywa, że najlepszym pomysłem jest zrealizowanie treningu w domu, albo na samym początku dnia, albo na jego końcu. Dzięki temu zawsze zdołasz popracować nad formą, niezależnie od tego, ile zajęć masz na głowie. Podczas planowania swoich sesji zrób użytek z tabel 18.5, 18.6 i 18.7.

Tabela 18.5. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady z taśmą
Plecy	ściąganie taśmy
Klatka piersiowa	pompki z taśmą
Barki	wyciskanie jednorącz z taśmą
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek

Tabela 18.6. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem piłki

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	mostek na piłce, marsz na piłce
Plecy	prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce
Klatka piersiowa i barki	pompki na piłce
Brzuch	brzuszki na piłce, brzuszki skośne na piłce, deska na piłce

Tabela 18.7. Dwudziestominutowy trening z wykorzystaniem ciężaru ciała

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady, wykroki, unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym
Plecy	kołysanie miednicą, prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia w kłęku podpartym
Klatka piersiowa	pompki
Ramiona	pompki w podporze tyłem
Brzuch	klasyczne brzuszki, rowerek
Tułów	deska bokiem, odwrócona deska, deska

Plany treningów na górną i dolną część ciała

Jeśli postanowisz nadać swoim dwudziestominutowym sesjom postać treningów dzielonych i skupiać się bądź to na górnej, bądź to na dolnej części ciała, możesz sięgnąć po przedstawione poniżej propozycje lub wykorzystać tabele 18.8, 18.9, 18.10 i 18.11, by stworzyć własne plany treningów.

Tabela 18.8. Dwudziestominutowy trening górnej części ciała z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Klatka piersiowa	pompki, wyciskanie hantli na ławce
Plecy	wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia
Barki	wyciskanie hantli
Przednie części ramion	uginanie przedramienia z hantlem w oparciu o kolano
Tyłne części ramion	prostowanie przedramienia w opadzie tułowia
Brzuch	klasyczne brzuszki
Tułów	deska

Tabela 18.9. Dwudziestominutowy trening górnej części ciała z wykorzystaniem taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Plecy	ściąganie taśmy
Klatka piersiowa	pompki z taśmą
Barki	wyciskanie jednorącz z taśmą
Przednie części ramion	uginanie przedramion z taśmą
Tyłne części ramion	prostowanie przedramion z taśmą
Brzuch	klasyczne brzuszki
Tułów	prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia w kłęku podpartym

Tabela 18.10. Dwudziestominutowy trening dolnej części ciała z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki	przysiady
Przednie części ud	wykroki
Tylne części ud	uginanie nogi w pozycji klęczącej
Wewnętrzne części ud	przywodzenie nogi w pozycji leżącej
Zewnętrzne części ud	unoszenie nogi w leżeniu bokiem
Łydki	wspięcia na palce na stojąco

Tabela 18.11. Dwudziestominutowy trening dolnej części ciała i mięśni tułowia realizowany z wykorzystaniem taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki	unoszenie ugiętej nogi w klęku podpartym z wykorzystaniem taśmy
Tylne części ud	przysiady z taśmą
Wewnętrzne części ud	przywodzenie nogi w pozycji leżącej z wykorzystaniem taśmy
Zewnętrzne części ud	unoszenie nogi w leżeniu bokiem z wykorzystaniem taśmy
Łydki	prostowanie stóp z wykorzystaniem taśmy
Tułów	prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia w klęku podpartym

Ćwiczenia do wykorzystania w krótkich sesjach

Czasem może się okazać, że w danym dniu nie znajdziesz nawet 20 minut na trening siłowy. Zamiast całkowicie rezygnować z pracy nad formą, przejdź do planu B i zrealizuj absolutne minimum. Sesje opisane w tabelach 18.12 i 18.13 zostały stworzone z myślą o wyjątkowych sytuacjach — pod żadnym pozorem nie traktuj ich jak kompletnych treningów. Tego rodzaju krótkie sesje pomogą Ci jednak utrzymać formę do momentu, w którym wrócisz do normalnych treningów.

Tabela 18.12. Krótki trening z wykorzystaniem maszyn

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	wypychanie nóg na maszynie
Plecy	wiosłowanie na maszynie
Klatka piersiowa	wyciskanie poziome na maszynie

Tabela 18.13. Krótki trening z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady
Plecy	wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia
Klatka piersiowa	wyciskanie hantli

Plany sesji realizowanych w domowej siłowni z wykorzystaniem różnych przyrządów

Niezależnie od tego, jaki sprzęt znajduje się w Twojej domowej siłowni, możesz tam realizować szybkie sesje z wykorzystaniem różnych przyrządów. Tabele 18.14, 18.15 i 18.16 mogą dać Ci wyobrażenie, jak tworzyć podczas treningów ciekawe połączenia.

Tabela 18.14. Trening z wykorzystaniem hantli i taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym z wykorzystaniem taśmy
Plecy	ściąganie taśmy
Klatka piersiowa	wyciskanie hantli
Barki	wyciskanie jednorącz z taśmą
Brzuch	brzuszek

Tabela 18.15. Trening z wykorzystaniem hantli i piłki

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady
Plecy	prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce
Klatka piersiowa	pompki na piłce
Barki	wyciskanie hantli
Brzuch	brzuszek na piłce

Tabela 18.16. Trening z wykorzystaniem taśm i piłki

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady z taśmą
Plecy	ściąganie taśmy
Klatka piersiowa	pompki na piłce
Barki	wyciskanie jednorącz z taśmą
Brzuch	deska na piłce

Treningi na górną i dolną część ciała

Tabele 18.17, 18.18, 18.19 i 18.20 zawierają schematy dwudziestominutowych sesji pomyślanych jako treningi dzielone — przedmiotem zainteresowania jest tu albo górna, albo dolna część ciała. Możesz skorzystać z tych propozycji lub wykazać się kreatywnością i stworzyć własne, krótkie treningi dzielone.

Tabela 18.17. Trening na górną część ciała z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Plecy	wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia
Klatka piersiowa	wyciskanie hantli na ławce
Barki	wyciskanie hantli
Brzuch	klasyczne brzuszki, deska

Tabela 18.18. Trening na górną część ciała z wykorzystaniem taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Plecy	ściąganie taśmy
Klatka piersiowa	pompki z taśmą
Barki	wyciskanie jednorącz z taśmą
Brzuch	rowerek, brzuszki

Tabela 18.19. Trening na dolną część ciała z wykorzystaniem hantli

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady, unoszenie ugiętej nogi w kłku podpartym
Wewnętrzne części ud	przywodzenie nogi w pozycji leżącej
Zewnętrzne części ud	unoszenie nogi w leżeniu bokiem
Łydki	wspięcia na palce na stojąco

Tabela 18.20. Trening na dolną część ciała z wykorzystaniem taśm

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	przysiady z taśmą
Wewnętrzne części ud	przywodzenie nogi w pozycji leżącej z wykorzystaniem taśmy
Zewnętrzne części ud	unoszenie nogi w leżeniu bokiem z wykorzystaniem taśmy
Łydki	prostowanie stóp z wykorzystaniem taśmy

Sesja poświęcona rozciąganiu

Stretching zrealizowany pod koniec treningu zapewnia bardzo przyjemne odczucia. Takie działanie przywraca naturalną długość mięśniom, które po wykonywaniu ćwiczeń mogą sprawiać wrażenie spiętych. Rozciąganie zmniejsza również napięcie mięśniowe w całym ciele, dzięki czemu odczuwasz później ogólne rozluźnienie. Sesję przedstawioną w tabeli 18.21 możesz wykonywać wcześniej rano jako zestaw ćwiczeń realizowanych na rozpoczęcie dnia, choć taki stretching może Ci równie dobrze zapewnić wieczorny relaks. Oddychaj głęboko i utrzymuj każdą pozycję przez trzy wdechy i wydechy. Jeżeli masz na tyle dużo czasu, powtórz każde ćwiczenie od trzech do pięciu razy.

Tabela 18.21. Dwudziestominutowa sesja przeznaczona na rozciąganie

Część ciała	Ćwiczenie
Pośladki i nogi	precel, rozciąganie zginaczy kolana, rozciąganie mięśni czworogłowych ud
Plecy	koci grzbiet, sięgnięcia
Klatka piersiowa i barki	ściskanie dłoni

Rozdział 19

Bardziej zaawansowane programy treningowe

W tym rozdziale:

- ▶ progresja w kontekście treningu siłowego,
- ▶ realizowanie treningów dzielonych,
- ▶ urozmaicanie treningu siłowego za pomocą najnowszych rozwiązań,
- ▶ testowanie zaawansowanych technik treningowych.

Zajmując się treningiem siłowym, możesz dotrzeć do punktu, w którym praca z tymi samymi dwunastoma maszynami lub realizacją znanych już ćwiczeń z hantlami przestanie Ci wystarczać — te działania nie będą już podsycać Twojego zainteresowania, nie zapewnią też wyników. Za sprawą znudzenia lub rozczarowania możesz zacząć pomijać treningi. To znak ostrzegawczy świadczący o tym, że nadszedł czas, aby zacząć rozwijać realizowany program.

W tym rozdziale pokażemy Ci, co trzeba zrobić, żeby wyjść poza podstawy i stworzyć bardziej zaawansowany i inspirujący program treningu siłowego. Prezentowane przez nas strategie można zaliczyć do trzech podstawowych kategorii:

- ✓ przygotowywanie tygodniowego grafiku treningowego,
- ✓ dobór ćwiczeń składających się na konkretną sesję,
- ✓ nadawanie kształtu pojedynczej serii.



Jeśli chodzi o strategie omówione w tym rozdziale, możesz wybrać jedną z nich, ale możesz też eksperymentować ze wszystkimi. Pamiętaj tylko o tym, żeby nie testować ich wszystkich jednocześnie. Stopniowe wprowadzanie zmian pomoże Ci uniknąć poczucia przytłoczenia; w ten sposób zdołasz też precyzyjnie określić, które koncepcje sprawdzają się w Twoim przypadku, a które są nieskuteczne.



Osoby początkujące z pewnością mogą odnieść korzyści dzięki stosowaniu opisanych tu technik i powinny przeczytać ten rozdział. Przedstawiane przez nas metody będą jednak skuteczniejsze, jeśli będziesz już mieć za sobą przynajmniej miesiąc podnoszenia ciężarów.

Zrozumieć progresję

Rozwijanie Twojego programu lub zwiększanie z czasem intensywności treningów wymaga wiedzy i cierpliwości. Nie warto zwiększać obciążenia zbyt szybko, gdyż grozi to kontuzją, ale w obliczu braku modyfikacji Twój program stanie się nudny. Gdy wykonywanie z danym obciążeniem 15 powtórzeń nie sprawia Ci problemów, nadszedł czas, żeby dodać drugą serię. Kiedy będziesz już bez problemów robić dwie serie po 15 powtórzeń, możesz dorzucić kolejną serię lub zwiększyć obciążenie, dzięki czemu do osiągnięcia stanu upadku mięśniowego wystarczy Ci od 8 do 12 powtórzeń. Zwiększaj obciążenie pięcioprocentowymi skokami. Przypuśćmy, że w przypadku jakiegoś ćwiczenia wykonujesz dwie serie po 15 powtórzeń z obciążeniem 20 kilogramów. Aby osiągnąć progresję treningową, należałoby zwiększyć obciążenie o 1 kilogram i podnosić 21 kilogramów, realizując podczas jednej serii od 8 do 12 powtórzeń.

Wyzwanie dotyczące małych obciążeń polega na tym, że trudno jest znaleźć niewielkie odważniki pozwalające zwiększyć ciężar stosowany podczas treningu. Jeżeli trenujesz na maszynach, rozejrzyj się za małymi, dwukilogramowymi sztabkami, które możesz ułożyć na stosie. W przypadku treningu z hantlami o wąskich rączkach możesz wziąć do każdej ręki po dwa hantle.

Innym sposobem wprowadzenia do programu progresji treningowej jest wykonywanie większej liczby ćwiczeń na każdą grupę mięśni. Takie działanie nieustannie stymuluje mięśnie, odwołując się do różnych wzorców ruchu i zmuszając do pracy większą liczbą włókien mięśniowych.

Stosowanie treningów dzielonych

Niezależnie od tego, jakie są Twoje cele, musisz trenować każdą grupę mięśni przynajmniej dwa razy tygodniowo. Najprostszym sposobem, żeby to osiągnąć, jest zrealizowanie w każdym tygodniu dwóch treningów *całego ciała*. Innymi słowy: dwa razy w tygodniu wykonuj trening, który zmusza do wysiłku wszystkie ważniejsze grupy mięśni obecne w Twoim celu.

Treningi całego ciała są świetnym rozwiązaniem, jeżeli wykonujesz tylko jedno lub dwa ćwiczenia na każdą grupę mięśni. Gdy jednak zaczynasz podchodzić do treningu siłowego na poważnie i dodajesz kolejne ćwiczenia oraz serie, trening całego ciała może się stać nużący. Jeśli Twój tryb życia umożliwia Ci podnoszenie ciężarów przynajmniej przez cztery dni w tygodniu (sesje mogą trwać zaledwie 15 minut), rozważ stosowanie **treningów dzielonych**. W takiej sytuacji rozbijasz trening całego ciała na dwie lub trzy krótsze sesje. Możesz na przykład trenować w danym dniu górną część ciała, a następnego dnia zająć się nogami. Nic nie stoi też na przeszkodzie, żeby rozdzielić ćwiczenia na górną część ciała między trzy różne treningi (do bardziej szczegółowego omówienia różnych rozwiązań wrócimy już za chwilę).

Treningi dzielone są idealnym pomysłem w przypadku osób, które mają czas, żeby trenować kilka dni w tygodniu, ale żadna z tych sesji nie może trwać zbyt długo. Ta strategia świetnie sprawdza się też w sytuacji, gdy podczas treningu szybko tracisz koncentrację lub chcesz zmusić każdą grupę mięśni do wyjątkowo intensywnego wysiłku. Krótkie sesje poświęcone konkretnemu zagadnieniu ułatwią Ci utrzymanie



motywacji. Jeżeli przychodzisz na siłownię ze świadomością, że lista Twoich celów ogranicza się w tym dniu do treningu pleców i bicepsów, rośnie prawdopodobieństwo, iż zaangażujesz w wykonywanie tych ćwiczeń wszystkie siły.

Gdy tworzysz grafik treningów dzielonych, trzymaj się dwóch podstawowych zasad:

- ✓ trenuj każdą grupę mięśni przynajmniej dwa razy w tygodniu,
- ✓ nie zmuszaj danej grupy mięśni do wysiłku przez dwa kolejne dni.

Druga z tych zasad jest trochę bardziej skomplikowana, niż mogłoby się zdawać. Możesz na przykład stwierdzić, że nie ma przeciwwskazań, żeby w poniedziałek zająć się treningiem tricepsów i ud, a we wtorek skupić się na klatce piersiowej i pośladkach. W rzeczywistości takie rozwiązanie nie wchodzi w grę, ponieważ większość ćwiczeń na klatkę piersiową zmusza *przy okazji* do wysiłku tricepsy, a gros ćwiczeń na pośladki angażuje *też* muskulaturę ud. Jeżeli zatem w poniedziałek postanowisz trenować tricepsy, do wtorku nie zdołają się one na tyle dobrze zregenerować, żeby skutecznie włączyć się w wykonywanie ćwiczeń na klatkę.

Powyższe zasady mogą sprawiać wrażenie zagmatwanych, ale po kilku tygodniach stosowania w praktyce staną się dla Ciebie zupełnie oczywiste. Zanim do tego dojdzie, korzystaj z poniższej listy mięśni, których *nie* należy trenować w następujące po sobie dni:

- ✓ mięśnie klatki piersiowej i tricepsy,
- ✓ mięśnie pleców i bicepsy,
- ✓ muskulatura pośladków i ud.

Opisane w dalszej części tego rozdziału treningi dzielone zostały zaplanowane tak, by uwzględniać dwie podstawowe zasady, o których była mowa powyżej.

Podział treningów na sesje poświęcone górnej i dolnej części ciała

To przypuszczalnie najprostsza metoda podziału treningów, a zarazem rozwiązanie, które powinny przetestować osoby początkujące. Nie ma tu wielu rzeczy, o których trzeba byłoby pamiętać: nietrudno dojść do tego, które ćwiczenia zmuszają do wysiłku mięśnie znajdujące się powyżej linii pasa, a które angażują muskulaturę zlokalizowaną poniżej tej granicy. Gdy jednego dnia trenujesz górną część ciała, a kolejnego dnia zajmujesz się dolną, każda z nich ma zapewnioną większą dawkę odpoczynku niż w przypadku innych metod dzielenia treningów.

Osoby, które stosują podczas treningów podział na górną i dolną część ciała, z reguły zajmują się muskulaturą brzucha razem z nogami, ale nie jest to zasada. Nie popełniaj błędu polegającego na ćwiczeniu mięśni brzucha podczas każdego treningu.

Mięśnie brzucha nie różnią się od pozostałych grup mięśni i też potrzebują czasu na regenerację. Dwa lub trzy treningi muskulatury brzucha w tygodniu to wystarczająca dawka.



Tabela 19.1 zawiera dwa przykładowe grafiki treningów zaplanowanych z uwzględnieniem podziału na górną i dolną część ciała.

Tabela 19.1. Przykłady tygodniowych planów treningów dzielonych

Dzień tygodnia	Trenowana część ciała lub odpoczynek
Pierwszy przykład planu treningów dzielonych	
Poniedziałek	górną część ciała
Wtorek	dolną część ciała i brzuch
Środa	odpoczynek
Czwartek	górną część ciała
Piątek	dolną część ciała i brzuch
Sobota	odpoczynek
Niedziela	odpoczynek
Drugi przykład planu treningów dzielonych	
Poniedziałek	górną część ciała i brzuch
Wtorek	odpoczynek
Środa	dolną część ciała i brzuch
Czwartek	odpoczynek
Piątek	górną część ciała i brzuch
Sobota	odpoczynek
Niedziela	dolną część ciała

Tabele 19.2 i 19.3 zawierają dwa spisy przykładowych ćwiczeń, które możesz wykorzystywać podczas dzielonych treningów poświęconych górnej i dolnej części ciała. Jedna z list została stworzona z myślą o osobach początkujących, druga skierowana jest do zaawansowanych.

Tabela 19.2. Przykładowe ćwiczenia stosowane przez początkujących podczas treningów dzielonych poświęconych górnej i dolnej części ciała

Części ciała	Ćwiczenia
Górną część ciała	
Plecy	ściągnięcie drążka wyciągu górnego, wiosłowanie na maszynie, kołysanie miednicą
Klatka piersiowa	wyciskanie hantli na ławce, rozpiętki na ławce ze skosem dodatnim
Barki	wyciskanie hantli, unoszenie hantli bokiem w górę
Bicepsy	uginanie przedramion chwytem młotkowym, uginanie przedramienia z hantlem w oparciu o kolano
Tricepsy	prostowanie przedramion na wyciągu, prostowanie przedramienia w opadzie tułowia

Tabela 19.2. Przykładowe ćwiczenia stosowane przez początkujących podczas treningów dzielonych poświęconych górnej i dolnej części ciała — ciąg dalszy

Części ciała	Ćwiczenia
Dolna część ciała	
Pośladki i nogi	przysiady, wykroki, prostowanie nóg na maszynie, uginanie nóg na maszynie, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie, wspięcia na palce na maszynie
Brzuch	klasyczne brzuszki

Tabela 19.3. Przykładowe ćwiczenia stosowane przez zaawansowanych podczas treningów dzielonych poświęconych górnej i dolnej części ciała

Części ciała	Ćwiczenia
Górna część ciała	
Plecy	podciąganie na drążku podchwytym, ściąganie uchwyty trójkątnego przymocowanego do linki wyciągu górnego, ściąganie uchwyty wyciągu dolnego w pozycji siedzącej, prostowanie tułowia w leżeniu przodem, ćwiczenia na maszynie odwzorowującej przenoszenie hantla
Klatka piersiowa	wyciskanie na ławce, wyciskanie hantli na ławce ze skosem dodatnim, pompki na poręczach ze wspomaganiem, rozpiętki na ławce ze skosem ujemnym
Barki	wyciskanie żołnierskie, unoszenie hantli bokiem w górę, odwrotne rozpiętki, wewnętrzna i zewnętrzna rotacja ramienia
Bicepsy	uginanie przedramion ze sztangą, uginanie przedramion na modlitewniku, naprzemienne uginanie przedramion
Tricepsy	prostowanie przedramion na wyciągu, wyciskanie francuskie, pompki w podporze tyłem
Dolna część ciała	
Pośladki i nogi	przysiady ze sztangą, wykroki do tyłu, martwy ciąg na prostych nogach, prostowanie nóg na maszynie, uginanie nóg na maszynie, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie, wspięcia na palce jednej nogi na stojąco
Brzuch	brzuszki na drążku lub poręczach, odwrócone brzuszki, brzuszki ze skretem tułowia

Podział treningów na sesje poświęcone wyciskaniu i ściąganiu (push/pull)

Ten podział odseparowuje od siebie muskulaturę górnej części ciała zaangażowaną w *wyciskanie* (do tej grupy należą mięśnie klatki piersiowej i tricepsy) od mięśni górnej części ciała biorących udział w *ściąganiu* (czyli muskulatury pleców oraz bicepsów). Jeśli chodzi o trening dolnej części ciała i pracę nad muskulaturą brzucha, możesz się tym zająć przy okazji jednej z sesji poświęconych mięśniom górnej części ciała lub przeznaczyć na to oddzielny dzień. Możesz też połączyć trening nóg i mięśni zaangażowanych w wyciskanie, a brzuchem zająć się podczas sesji poświęconej mięśniom zajmującym się ściąganiem.

Być może rzuciło Ci się w oczy, że w opisie tego podziału nie było mowy o barkach — to trochę bardziej skomplikowana sprawa, ponieważ te mięśnie nie chcą się ładnie wpasować w żadną z dwóch wprowadzonych tu kategorii i są częściowo zaangażowane zarówno w wyciskanie, jak i ściąganie. Decyzja o tym, podczas której sesji zrealizować trening barków, należy do Ciebie. Część osób lubi zajmować się treningiem barków zaraz po skończeniu pracy nad muskulaturą klatki piersiowej, inni wolą z kolei łączyć ćwiczenia na barki z aktywnością angażującą mięśnie pleców. Są i tacy, którzy dzielą ćwiczenia na trzy grupy: plecy i bicepsy; klatkę i tricepsy; barki, nogi i brzuch.

Podział push/pull jest popularny wśród osób, które mają duże doświadczenie w treningu siłowym i chcą zmusić każdą grupę mięśni do wyłączonej pracy. Być może zdarzyło Ci się kiedyś widzieć kogoś, kto przeznaczył 2 godziny wyłącznie na trening pleców i bicepsów. Zdarzają się jednak i takie osoby, które po zrealizowaniu jednego z tego rodzaju treningów czują dyskomfort i brak równowagi, ponieważ taka sesja zmusza do pracy tylko jedną stronę tułowia. W tabeli 19.4 przedstawione zostały przykładowe grafiki treningów wykorzystujących podział na sesje poświęcone wyciskaniu i ściąganiu.

Tabela 19.4. Przykłady tygodniowych planów treningów dzielonych push/pull

Dzień tygodnia	Trenowana część ciała lub odpoczynek
Przykład planu obejmującego cztery treningi tygodniowo	
Poniedziałek	klatka piersiowa, tricepsy i barki
Wtorek	plecy, bicepsy, brzuch i dolna część ciała
Środa	odpoczynek
Czwartek	klatka piersiowa, tricepsy i barki
Piątek	odpoczynek
Sobota	plecy, bicepsy, brzuch i dolna część ciała
Niedziela	odpoczynek
Przykład planu obejmującego pięć treningów tygodniowo	
Poniedziałek	klatka piersiowa i tricepsy
Wtorek	plecy i bicepsy
Środa	barki, dolna część ciała i brzuch
Czwartek	odpoczynek
Piątek	klatka piersiowa, tricepsy i barki
Sobota	plecy, bicepsy, dolna część ciała i brzuch
Niedziela	odpoczynek

Tabela 19.5 zawiera propozycje ćwiczeń, które można stosować, pracując nad każdą z czterech głównych kombinacji wpisujących się w podział push/pull. Możesz łączyć ćwiczenia z poszczególnych kategorii, aby tworzyć sesje pasujące do wytycznych zaprezentowanych w tabeli 19.4.

Tabela 19.5. Przykładowe ćwiczenia wykorzystywane podczas treningów dzielonych push/pull

Części ciała	Ćwiczenia
Plecy i bicepsy	
Plecy	podciąganie ze wspomaganiem, ściąganie drążka wyciągu górnego, ściąganie uchwyty wyciągu dolnego w pozycji siedzącej, przenoszenie hantla, wiosłowanie jednorącz, prostowanie tułowia w leżeniu przodem
Bicepsy	uginanie przedramion ze sztangą, uginanie przedramienia z hantlem w oparciu o kolano, uginanie przedramion na maszynie
Klatka piersiowa i tricepsy	
Klatka piersiowa	wyciskanie na ławce, rozpiętki na ławce ze skosem dodatnim, wyciskanie poziome na maszynie, krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie, pompki
Tricepsy	prostowanie przedramion na wyciągu, prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia, pompki na maszynie
Barki	
Barki	wyciskanie hantli, unoszenie ramion bokiem w górę z linkami wyciągu, unoszenie hantli w przód, odwrotne rozpiętki, wewnętrzna i zewnętrzna rotacja ramienia
Dolna część ciała i brzuch	
Nogi	wykroki, wypychanie nóg na maszynie, prostowanie nóg na maszynie, uginanie nóg na maszynie, przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie, wspięcia na palce na stojąco
Brzuch	kołyska, odwrócone brzuszki, brzuszki ze skretem tułowia

Łączenie ćwiczeń w sekwencje

Nadeszła pora, by skupić się na jeszcze drobniejszych szczegółach. Jeżeli postanowisz, że w poniedziałek masz zamiar trenować na przykład klatkę piersiową, tricepsy i barki, musisz też ustalić, w jakiej kolejności należałoby wykonywać ćwiczenia. W rozdziale drugim była już mowa o tym, że w przypadku każdej strefy Twojego ciała należy zaczynać od treningu dużych mięśni i przechodzić do tych mniejszych. Ta reguła wciąż pozostawia Ci jednak spore pole manewru. Sekwencje złożone z określonych ćwiczeń mogą Ci pomóc oszczędzić czas, gdyż ograniczą odpoczynki między seriami. Inne ciągi ćwiczeń pochłaniają z kolei więcej czasu, ale zmuszają mięśnie do bardziej intensywnej pracy. Zrób użytek z przedstawionych poniżej sugestii, by modyfikować kolejność, w jakiej wykonujesz ćwiczenia.

Superserie

Superseria to po prostu wykonanie dwóch różnych ćwiczeń bez odpoczynku między seriami. Istnieją dwa typy superserii, a każdy z nich służy innemu celowi.

Superserie złożone z ćwiczeń na te same mięśnie

Realizując taką superserię, wykonujesz po jednej serii dwóch różnych ćwiczeń, które zmuszają do pracy tę samą grupę mięśni. Bezpośrednio po zakończeniu wyciskania

hantli na ławce możesz na przykład przejść do rozpiętek, odpocząć przez minutę, po czym wykonać jeszcze po jednej serii obu wspomnianych ćwiczeń. Takie superserie stanowią poważne wyzwanie dla mięśni zaangażowanych w wykonywanie ćwiczenia. Gdy Twoim mięśniom piersiowym „wydaje się”, że właśnie zrobiły to, co do nich należało — *bum!* — zaskakujesz je kolejnym ćwiczeniem.

Na tego rodzaju superserie mogą się składać praktycznie dowolne dwa ćwiczenia na jedną grupę mięśni. Weź jednak pod uwagę to, że podczas wykonywania drugiego z ćwiczeń staniesz prawdopodobnie przed koniecznością wyraźnego zmniejszenia obciążenia, ponieważ Twoje mięśnie będą już mocno zmęczone. Jeśli elementem superserii jest ćwiczenie, podczas którego podnosisz ciężar bezpośrednio nad głową lub twarzą, warto poszukać wsparcia asekuranta.

Tabela 19.6 zawiera przykłady ćwiczeń zestawionych w superserii. Nic nie stoi na przeszkodzie, by połączyć wszystkie te propozycje i stworzyć całą sesję złożoną z superserii, ale równie dobrze możesz zastosować podczas swojego treningu jedynie niektóre spośród przedstawionych poniżej kombinacji.

Tabela 19.6. Przykładowy plan treningu złożonego z superserii na te same mięśnie

Części ciała	Połączenia ćwiczeń
Pośladki i nogi	przysiady + wykroki
Plecy	ściągnięcie drążka wyciągu górnego + wiosłowanie na maszynie
Klatka piersiowa	wyciskanie na ławce + pompki
Barki	wyciskanie hantli + unoszenie hantli bokiem w górę
Bicepsy	uginanie przedramion ze sztangą + uginanie przedramion z hantlami
Tricepsy	wyciskanie francuskie + pompki w podporze tyłem
Brzuch	klasyczne brzuszki + brzuszki ze skrętem tułowia

Superserie złożone z ćwiczeń na różne mięśnie

W przypadku tego rodzaju superserii wykonujesz bezpośrednio po sobie ćwiczenia, które zmuszają do wysiłku różne grupy mięśni. Możesz na przykład wykonać ćwiczenie na przednie części ud i przejść bezpośrednio do aktywności, która zmusi do wysiłku tylne części ud. Tego rodzaju superserie są świetnym sposobem na skrócenie treningu, ponieważ pozwalają zredukować odpoczynki między ćwiczeniami. Muskulatura przednich części Twoich ud odpoczywa, gdy pracują mięśnie tylnych części ud (i *vice versa*). Tabela 19.7 zawiera przykładowy harmonogram treningu złożonego z superserii na różne mięśnie.

Tabela 19.7. Przykładowy plan treningu złożonego z superserii na różne mięśnie

Części ciała	Połączenia ćwiczeń
Pośladki i nogi + klatka piersiowa	wypychanie nóg + wyciskanie poziome na maszynie
Plecy + mięśnie czworogłowe ud	przenoszenie hantla + prostowanie nóg na maszynie
Barki + zginacze kolana	wyciskanie hantli + uginanie nóg na maszynie

Tabela 19.7. Przykładowy plan treningu złożonego z superserii na różne mięśnie — ciąg dalszy

Części ciała	Połączenia ćwiczeń
Bicepsy + nogi	uginanie przedramion ze sztangą + wspięcia na palce
Tricepsy + brzuch	prostowanie przedramion na wyciągu + klasyczne brzuszki
Przedramiona + dolna część pleców	uginanie nadgarstków + prostowanie tułowia w leżeniu przodem

Gigaserie

Gigaserie to rozwinięcie koncepcji superserii: zamiast wykonywać bez przerwy dwie serie różnych ćwiczeń, łączysz ze sobą *trzy* ćwiczenia. Aby stworzyć na przykład zabójczy trening mięśni brzucha, możesz zestawić ze sobą trzy różne ćwiczenia na tę muskulaturę, zrobić przerwę, po czym powtórzyć całą sekwencję. Jeśli zależy Ci na tym, żeby Twój trening trwał krócej, możesz zacząć od ćwiczenia na plecy, potem zająć się klatką piersiową, a następnie przejść do pracy nad muskulaturą pośladków.

Tabela 19.8 zawiera niektóre spośród naszych ulubionych gigaserii, które możesz włączyć do swoich treningów.

Tabela 19.8. Proponowane gigaserie

Części ciała	Połączenia ćwiczeń
Brzuch	klasyczne brzuszki + odwrócone brzuszki + brzuszki ze skretem tułowia
Pośladki i nogi	wypychanie nóg na maszynie + prostowanie nóg na maszynie + uginanie nóg na maszynie
Plecy	ściągnięcie drążka wyciągu górnego + ściągnięcie uchwyty wyciągu dolnego w pozycji siedzącej + trening pleców na maszynie w pozycji siedzącej
Klatka piersiowa	wyciskanie hantli na ławce + rozpiętki + krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie
Barki	wyciskanie hantli + unoszenie hantli w przód + unoszenie hantli bokiem w górę

Zaawansowane techniki treningowe

Gdy ustalisz już, jakie ćwiczenia chcesz wykonywać i w jakiej kolejności je ułożysz, nadal musisz jeszcze podjąć kilka decyzji. Przypuśćmy, że masz zamiar wykonać trzy serie prostowania nóg na maszynie. Czy wszystkie serie będą się składały z takiej samej liczby powtórzeń? A może warto byłoby stopniowo zmniejszać liczbę powtórzeń i zwiększać równocześnie obciążenie?

Piramidy

Jeżeli masz czas i ochotę, by wykonywać przynajmniej 5 serii jakiegoś ćwiczenia, możesz rozważyć wykorzystanie piramid. W takiej sytuacji zaczynasz od niewielkiego obciążenia i stopniowo zmierzasz do największego ciężaru, z którym zdołasz wykonać jedno lub dwa powtórzenia. Możesz też realizować zmodyfikowaną piramidę: zamiast

zwiększać obciążenie do momentu, w którym będziesz w stanie wykonać tylko jedno powtórzenie, przerwij w chwili, gdy masz problemy z realizacją serii złożonej z 5 lub 6 powtórzeń. Takie podejście jest lepszym rozwiązaniem w przypadku początkujących i osób, które zmagając się z dużymi ciężarami, nie mogą skorzystać z pomocy asekurantów.

Następnym pomysłem jest zastosowanie odwróconej piramidy — zaczynasz wtedy od największego obciążenia, z jakim zdołasz wykonać jedno powtórzenie, po czym redukujesz ciężar aż do momentu, w którym jesteś w stanie zrealizować w serii 12 do 15 powtórzeń. Stosując to rozwiązanie, pamiętaj jednak o tym, żeby nie porywać się na największe obciążenie bez uprzedniego wykonania serii rozgrzewkowej.

Trzecim pomysłem jest połączenie dwóch piramid — klasycznej i odwróconej. Innymi słowy, zaczynasz od 10 powtórzeń i niewielkiego obciążenia, zwiększasz stopniowo ciężar tak, aby wykonać w serii od jednego do trzech powtórzeń, po czym wracasz do małego obciążenia i 10 powtórzeń. Ta technika nadaje nowy wymiar słowu *zmęczenie*. Możesz oczekiwać, że podczas serii wykonywanych z coraz mniejszym obciążeniem będziesz podnosić dużo mniej żelaza niż w trakcie wcześniejszych serii realizowanych z rosnącym ciężarem. Jeżeli na przykład wyciskając na ławce, jesteś w stanie wykonać z obciążeniem 40 kilogramów serię składającą się z 10 powtórzeń, weź pod uwagę to, że pod koniec połączonej piramidy zdołasz wycisnąć takie obciążenie tylko 6 razy. Gdy celem będzie zrealizowanie serii złożonej z 10 powtórzeń, możesz stanąć przed koniecznością ograniczenia obciążenia do 25 kilogramów.

Trening z malejącym obciążeniem

Tego rodzaju trening to kolejny sposób na to, by doprowadzić mięśnie do zmęczenia. Wykonujesz kilka serii danego ćwiczenia, ale nie pozwalasz sobie między nimi na odpoczynek, za to w przypadku każdej serii zmniejszasz ciężar. Przypuśćmy, że wykonujesz unoszenie hantli bokiem w górę. Ustaw przed sobą 6 par hantli, od najcięższych do najlżejszych. Po serii rozgrzewkowej zrealizowanej z niewielkim obciążeniem wykonaj 10 powtórzeń z najcięższymi hantlami, zamień je na nieco lżejsze, wykonaj 8 powtórzeń i kontynuuj całą procedurę, dopóki nie braknie Ci sił lub hantli. Ta metoda treningowa świetnie się sprawdza, gdy korzystasz z maszyn, ponieważ nie musisz co chwilę zmieniać używanych akcesoriów — wystarczy, że przełożysz bolec urządzenia.

Trening z malejącym obciążeniem można nieco zmodyfikować i ograniczyć się tylko do dwóch różnych obciążeń. Wybierz na przykład ciężar, z którym zdołasz zrobić 10 powtórzeń danego ćwiczenia, a po skończeniu serii zamień obciążenie na lżejsze i spróbuj wykonać tyle powtórzeń, ile zdołasz (najczęściej uda Ci się zrobić jeszcze 4 – 5 powtórzeń).

Negatywy

Negatywy to zaawansowana technika, która może wywołać bardzo silne bóle mięśni, tak więc początkujący powinni jej unikać. Podczas takiego treningu ktoś inny pomaga Ci unieść ciężar, a Twoim zadaniem jest poradzić sobie samodzielnie z opuszczeniem obciążenia, czyli **negatywną** fazą ruchu (czasem bywa ona również określana mianem **fazy ekscentrycznej**). Samo unoszenie ciężaru to faza **pozytywna** (czyli **koncentryczna**).

Gdy opuszczasz ciężar, Twoje mięśnie potrafią z zasady uporać się z większym obciążeniem niż w trakcie podnoszenia, tak więc ta technika pozwala Ci dać z siebie wszystko w negatywnej fazie ruchu. Warto wypróbować to rozwiązanie podczas wyciskania na ławce i wielu ćwiczeń na nogi wykonywanych na maszynach — na przykład prostowania lub uginania nóg — ponieważ Twój partner bez trudu zdoła Ci pomóc, łapiąc za uchwyt lub dźwignię urządzenia. Negatywy wykonywane na maszynach są też bezpieczniejsze niż podobny trening realizowany z wolnymi ciężarami, ponieważ nie ma ryzyka, że w sytuacji, gdy Twoje ramiona lub barki nagle odmówią Ci posłuszeństwa, spuścisz sobie hantel na głowę.

Urozmaicanie treningu siłowego za pomocą najnowszych rozwiązań

Na kolejnych stronach znajdziesz opis popularnych i ciekawych metod, dzięki którym unikniesz nudy na siłowni. Jeśli podczas pracy nad formą dopadnie Cię stagnacja, uporanie się z nią może być sporym wyzwaniem. Przedstawione poniżej propozycje sprawiają, że podejdziesz do treningów ze świeżą porcją motywacji i nadasz swoim sesjom nowy kształt.

Obwody

Obwód to sesja treningowa, podczas której wykonujesz po jednej serii całego zestawu ćwiczeń, ograniczając odpoczynki do minimum lub wręcz całkowicie z nich rezygnując. Później powtarzasz cały obwód tyle razy, ile zechcesz. Typowy trening obwodowy wykonuje się na maszynach, ponieważ możesz w ten sposób zaoszczędzić czas. W rozdziale osiemnastym znajdziesz opis przykładowego obwodu realizowanego na maszynach.

Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, żeby stworzyć obwód wykonywany z użyciem wolnych ciężarów lub wykorzystujący zarówno wolne ciężary, jak i maszyny. Oto kilka podstawowych zasad, o których należy pamiętać podczas tworzenia planu obwodu treningowego:

- ✓ **Staraj się łączyć naprzemiennie ćwiczenia na górną i dolną część ciała oraz jego środkową strefę (czyli muskulaturę brzucha i dolnej części pleców), dzięki czemu żadna grupa mięśni nie zmęczy się zbyt szybko.** Możesz również realizować bezpośrednio po sobie ćwiczenia na przeciwstawne grupy mięśniowe znajdujące się w tej samej okolicy, na przykład na klatkę piersiową i plecy czy mięśnie czworogłowe ud i zginacze kolana.
- ✓ **Zachowaj ostrożność podczas przechodzenia między ćwiczeniami wykonywanymi na leżąc, stojąc i siedząc.** Zbyt szybkie przejście z jednej pozycji do drugiej może wywołać gwałtowny skok ciśnienia, który zakończy się zawrotami głowy lub utratą przytomności.
- ✓ **Nawet jeżeli przechodzisz szybko od ćwiczenia do ćwiczenia, nie spiesz się podczas wykonywania powtórzeń wchodzących w skład serii.** Pamiętaj, że zawsze należy dbać o prawidłową technikę.





- ✓ **Ze względu na szybkie przechodzenie od ćwiczenia do ćwiczenia możesz się spodziewać, że będziesz trenować z obciążeniem mniejszym o około 20 procent niż zazwyczaj.** To prawda, że przednie części Twoich ud odpoczywają w czasie, gdy trenujesz muskulaturę tylnych części ud, ale całe Twoje ciało (włączając serce i płuca) przez cały czas zmuszone jest do intensywnej pracy.
- ✓ **Utrzymuj koncentrację i skupiaj się na każdym ćwiczeniu.** Łatwo przyzwyczaić się do wykonywania obwodu, który jest Ci dobrze znany, a następnie zacząć wkładać w trening mniej wysiłku. Przypominaj sobie za każdym razem, że masz podchodzić do treningu obwodowego z energią.
- ✓ **Staraj się nie wykonywać obwodów częściej niż raz w tygodniu.** Tego typu trening to skuteczna metoda pozwalająca walczyć z rutyną, ale nie przynosi ona zbyt wielkich korzyści, jeśli chodzi o przyrost siły.

Trening interwałowy o wysokiej intensywności

Tego rodzaju trening (określany też mianem HIIT, co jest akronimem od angielskiej nazwy *high-intensity interval training*) stał się bardzo popularnym rozwiązaniem pozwalającym spalać więcej tłuszczu, poprawiać wytrzymałość i rozwijać siłę. Podstawową zasadą jest tutaj naprzemienne stosowanie umiarkowanego i intensywnego wysiłku. Trenując z większą intensywnością, zmuszasz organizm zarówno do wysiłku aerobowego, jak i anaerobowego, dzięki czemu spalasz więcej tłuszczu. To dobre wieści, prawda? Jakby tego było mało, treningi HIIT pobudzają Twój metabolizm, co sprawia, że zużywasz na dokładkę więcej kalorii w ciągu dnia.

Treningi HIIT mogą przynieść najwięcej korzyści osobom, które chcą spalić sporo tłuszczu i poprawić swoją wytrzymałość beztlenową. Trening interwałowy o wysokiej intensywności przypomina do pewnego stopnia grę w piłkę nożną lub koszykówkę — intensywne bieganie przedzielane jest okresami mniej męczącej aktywności. Najprostszy trening HIIT może się składać na przykład z trzydziestosekundowego truchtu, po którym następuje 30 sekund sprintu; taki schemat jest powtarzany jeszcze 7 razy, co daje w sumie sesję trwającą 8 minut. W porównaniu do typowych treningów kardio takich jak bieganie HIIT pozwala spalić więcej tłuszczu — gdy przemieszczasz się przez dłuższy czas w stałym tempie, Twój organizm osiąga stan równowagi, dopasowuje się do danej prędkości i próbuje oszczędzać zasoby energii. Treningi HIIT cechują się większą skutecznością — zakładając oczywiście, że zależy Ci na spalaniu tłuszczu.

Odważniki kulowe

Zamiast spalać kalorie i tłuszcz podczas treningu z hantlami, możesz skorzystać z odważników kulowych. Dwudziestominutowa sesja z taką kulą pozwala spalić ponad 300 kilokalorii i zmusza do intensywnego wysiłku ramiona, barki, plecy oraz muskulaturę tułowia. Ponieważ ciężar nie jest równomiernie rozłożony (więcej szczegółów na temat takiego treningu znajdziesz w rozdziale czwartym), musisz podjąć większy wysiłek i skorzystać z mięśni pośladków i muskulatury ud, żeby zachować równowagę. Podciąganie w opadzie tułowia, martwy ciąg czy przysiady z obciążeniem — to tylko kilka ćwiczeń, które można wykonywać z odważnikami kulowymi. Nie daj się jednak zmylić użyciem tego terminu w liczbie mnogiej — w czasie sesji będziesz korzystać z jednego odważnika.

Sandbelle

Stosowane dawniej worki treningowe wypełnione piaskiem (sandbagi) przerodziły się w pokryte neoprenem worki sandbell. To znakomite akcesoria do przeprowadzania treningu funkcjonalnego, czyli aktywności, podczas której naśladuje się ruchy wykonywane w codziennym życiu. Zamiast korzystać z hantli, piłki do ćwiczeń i odważnika kulowego, możesz po prostu zrobić użytek z worka sandbell, który sprawi, że wykonując rozmaite ćwiczenia, zmusisz też do pracy mięśnie stabilizujące tułowia. Przysiady, wyciskanie, wypychanie, wymachy i rzuty to tylko niektóre spośród ruchów wykonywanych podczas tej nowej odmiany treningu.

Worek sandbell może ważyć od 1 do 25 kilogramów. Podczas zajęć organizowanych na siłowniach używa się najczęściej wersji o masie 4, 5, 6, 7 lub 10 kilogramów. Kolorowe obramowanie worka stanowi informację o jego masie; stosowne dane są też nadrukowane na jego płaskiej powierzchni. Trening z użyciem sandbella zmusza do wysiłku ramiona, muskulaturę tułowia i brzucha, a także mięśnie pośladków oraz ud. Przejdź się na próbę na zajęcia organizowane na Twojej siłowni i sprawdź, czy taki trening pomoże Ci w walce z rutyną wkradającą się do Twojego planu pracy nad formą fizyczną.

Rozdział 20

Treningi dla rodziny — ćwiczenia dla świeżo upieczonych mam, kobiet w ciąży, dzieci i nastolatków

.....

W tym rozdziale:

- ▶ trening siłowy dla dzieci i nastolatków,
 - ▶ trenowanie w okresie ciąży i po narodzinach dziecka,
 - ▶ praca nad formą fizyczną w rodzinnym gronie,
 - ▶ działania sprzyjające rozwojowi zdrowych kości i utrzymaniu masy kostnej przez całe życie.
-

Rozmaite udogodnienia otaczające nas na co dzień wyeliminowały z naszego życia niemal wszystkie naturalne czynności, które zmuszałyby nas do podjęcia wysiłku. Dokładnie z tego powodu trening siłowy i aktywność fizyczna są w tym momencie jeszcze ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Zapoznając się z tym rozdziałem, dowiesz się, co trzeba zrobić, żeby dopasować typowy trening siłowy do potrzeb osób znajdujących się na rozmaitych etapach życiowej wędrówki. Przypuszczalnie doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, że każdemu zdarzają się upadki i wzloty; wszyscy napotykamy też czasem nieprzewidziane komplikacje. Dzięki lekturze tego rozdziału dowiesz się, jak kontynuować lub rozpocząć treningi niezależnie od tego, w jakim wieku jesteś i jak przedstawia się Twoja aktualna sytuacja. Bez względu na to, czy przygotowujesz program dla siebie, kontrolujesz ćwiczenia wykonywane przez swoje dzieci, czy może udzielasz rad członkom swojej rodziny, ten fragment książki zapewni Ci wiele cennych informacji dotyczących istotnych kwestii, na które trzeba zwracać uwagę, by trening siłowy był bezpieczny, efektywny i przyjemny. Jeśli masz do czynienia z konkretnymi problemami zdrowotnymi, zawsze zacznij od rozmowy ze swoim lekarzem.

Wskazówki treningowe dla dzieci i nastolatków

Córki LaReine (ukazane razem z autorką na rysunku 20.1) mają 8 i 11 lat, pracują nad swoją formą fizyczną i są bardzo zainteresowane sportem oraz rozwijaniem własnej siły. LaReine często rozmawia z rodzicami i organizuje prelekcje w szkołach, poruszając kwestię rozbudzania w dzieciach zainteresowania treningiem. Głównym celem jest oczywiście dopilnowanie tego, żeby nikomu nie stała się krzywda, a treningi nie odbiły się negatywnie na rozwoju dzieciaków. Dokładnie z tego powodu dzieci powinny zaczynać swoje treningi pod okiem dorosłych. Ponieważ dzieciaki mają w zwyczaju robić różne głupoty, musisz mieć pewność, że w przypadku ich treningów wszystko będzie się od samego początku odbywać w bezpieczny i odpowiedni sposób.



Rysunek 20.1.
LaReine Chabut
i jej córki
uwielbiają
wspólne
treningi!

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Czerpanie korzyści z realizowanego za młodu treningu siłowego

Trening mięśni może przynieść dzieciom wiele korzyści. Obecnie te małe istotki mają do czynienia z tymi samymi zjawiskami co dorośli — w ich życiu królują komputery, samochody i pasywne formy rekreacji. Czołowi badacze zajmujący się sprawnością dzieci stwierdzili, że już sześciolatki mogą czerpać korzyści z treningu. Kluczową kwestią jest dojrzałość dziecka i to, czy okazuje ono skupienie oraz stosuje się do otrzymywanych instrukcji.

Trening realizowany przez dziecko niesie ze sobą ryzyko kontuzji, ale potencjalne korzyści przeważają nad zagrożeniami, o ile tylko aktywność odbywa się pod nadzorem dorosłego dbającego o bezpieczeństwo. Poniżej wymienione zostały niektóre korzyści, jakie może zapewniać dzieciom trening siłowy:

- ✓ silne mięśnie,
- ✓ solidne kości,
- ✓ większa wytrzymałość mięśniowa,
- ✓ pewność siebie i wyższa samoocena,
- ✓ lepsza koordynacja i równowaga,
- ✓ większa beztłuszczowa masa ciała i niższy poziom tkanki tłuszczowej,
- ✓ zasoby energii pozwalające uczestniczyć w innych aktywnościach fizycznych,
- ✓ mniejsze ryzyko doznania kontuzji podczas uprawiania sportu,
- ✓ lepsze wyniki sportowe,
- ✓ umiejętności społeczne (zdobyte dzięki interakcji z innymi i szukaniu rozwiązań pozwalających współpracować z pozostałymi uczestnikami treningów).

To jeszcze nie wszystko: gdy dzieci trenują, wyrabiają sobie dobry nawyk regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Taki zwyczaj może się potem utrzymywać aż do późnej starości i jest jednym z elementów zdrowego trybu życia.

Wiedza dotycząca tego, co będzie odpowiednie dla dziecka w danym wieku

Dzieci nie są pomniejszonymi wersjami dorosłych. One rosną. Niewłaściwy trening może zniszczyć płytki wzrostu, co wiąże się z poważnymi konsekwencjami. Dzieci nie muszą używać wyszukanego sprzętu. W przypadku wielu ćwiczeń odpowiednich dla osób w tym wieku ciężar ciała stanowi wystarczające obciążenie. Musisz też pokazać dziecku, że ciężary nie są zabawkami.



Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące treningu dzieci

Oto kilka ważnych uwag dotyczących bezpieczeństwa — są one skierowane do Ciebie i Twoich dzieci:

- ✓ Zanim dziecko podejmie treningi, uzyskaj zgodę jego lekarza.
- ✓ Zadbaj o to, żeby Twoje dziecko zawsze trenowało pod okiem fachowca.
- ✓ Nie pozwalaj dziecku trenować częściej niż dwa razy w tygodniu.
- ✓ Pilnuj tego, by sesje treningowe były krótkie i obejmowały rozgrzewkę oraz rozciąganie.
- ✓ Na trening Twojego dziecka powinno się składać od 8 do 10 ćwiczeń siłowych. W przypadku każdego ćwiczenia należy wykonać jedną serię, czyli od 13 do 15 powtórzeń.
- ✓ Nie sięgajcie po dodatkowe obciążenie, dopóki Twoje dziecko nie zdoła bez problemu wykonać 15 powtórzeń. Gdy upora się już z tym zadaniem, zwiększaj obciążenie niewielkimi przeskokami — od 0,5 do 1,5 kilograma.
- ✓ Nigdy nie pozwalaj dziecku na trening z ciężarem maksymalnym lub obciążeniem, które jest bliskie tej wartości.
- ✓ Staraj się, żeby treningi były przyjemnością i nie zawierały pierwiastka rywalizacji.
- ✓ Zawsze stosuj zachowawcze podejście. Nie nakłaniaj dzieci do podejmowania zbyt dużego wysiłku (i nie pozwalaj, aby same podążały tą drogą), gdyż coś takiego może skończyć się kontuzją.
- ✓ Równoważ trening siłowy aktywnością aerobową.
- ✓ Dbaj o to, żeby Twoje dziecko właściwie się odżywiało i miało wystarczająco dużo snu.
- ✓ Nie dopuszczaj do przetrenowania u dziecka.



Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące treningu nastolatków

Dzieci i nastolatki w okresie dojrzewania nie powinny uprawiać trójboju siłowego, kulturystyki ani regularnie stosować podczas treningów siłowych ciężaru maksymalnego, jeżeli nie osiągnęły dojrzałości rozwojowej. W kręgach lekarskich to stadium określane jest mianem piątej fazy w skali Tannera i oznacza, że młoda osoba ma już za sobą etap, w którym najszybciej rośnie. Wszystkie te zastrzeżenia wobec intensywnego treningu siłowego wynikają z tego, że nasady kości u szybko rosnących nastolatków są szczególnie podatne na urazy. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta osiągają wspomniane już piąte stadium w skali Tannera przeciętnie w wieku 15 lat — w indywidualnych przypadkach zdarzają się jednak spore odstępstwa od średniej. To właśnie dlatego nie wolno podejmować bardziej wymagających treningów bez zgody lekarza i fachowca od medycyny sportu.

Wszystkie wskazówki dotyczące zapewniania dzieciom bezpieczeństwa podczas treningów mają też zastosowanie w przypadku nastolatków — do tych reguł dochodzi jeszcze jedno zastrzeżenie: zakaz podejmowania intensywnych treningów przed momentem osiągnięcia dojrzałości fizycznej. Gdy ta chwila już nadejdzie, nastolatek może zacząć realizować umiarkowane intensywne treningi dla dorosłych.



Weź pod uwagę to, że jeśli chodzi o wygląd, dzieci zmagają się z ogromną presją rówieśników i mediów. Słuchaj uważnie tego, jak Twoje dziecko opisuje swoje odczucia dotyczące treningów. Zwracaj też uwagę na komentarze wygłaszane przez Twoją pociechę w odniesieniu do własnego wyglądu. Jeżeli Twoje dziecko przejawia jakieś zaburzenia zachowań związane z treningiem lub żywieniem, zasięgnij porady fachowca.

Testowanie przykładowych planów sesji treningowych dla dzieci i nastolatków

Przedstawione poniżej plany treningowe są przykładami sesji, które pozwalają pracować nad muskulaturą całego ciała i wykorzystują jego ciężar jako źródło oporu. Ryzyko doznania kontuzji jest bardzo małe, a potencjalne korzyści związane z poprawą formy fizycznej — ogromne. O gotowości dziecka do rozpoczęcia treningów z ciężarem własnego ciała można zdaniem organizacji American Council on Exercise (ACE) mówić wtedy, gdy młoda osoba jest już w takim wieku, by móc się zaangażować w sport, a oprócz tego jest w stanie wykonywać otrzymywane polecenia.

Dzieci w wieku od 6 do 11 lat

Ten trening obejmuje rozgrzewkę oraz łatwe i przyjemne ćwiczenia na górną oraz dolną część ciała. Dzieci wykonują tego rodzaju ćwiczenia w szkole podczas zajęć wychowania fizycznego.

Rozgrzewka

Pajacyki to świetny sposób na rozgrzanie ciała i wzmocnienie mięśni tułowia. Unosząc ręce nad głowę i opuszczając je w kierunku tułowia, zapewniasz solidny trening plecom, przedramionom i mięśniom brzucha.

Przyjmowanie pozycji: Opuść ręce wzdłuż tułowia i stań ze złączonymi nogami. Wciągnij brzuch i stań prosto, ściągając barki w dół (patrz: rysunek 20.2a).

Ćwiczenie: Podskocz tak, żeby wylądować w rozkroku, a równocześnie unieś ręce do góry, krzyżując nadgarstki (patrz: rysunek 20.2b). Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń.

Rozciąganie pleców

Dzieci lubią biegać, skakać i kopać, ale nie można zapominać o tym, że rozciąganie też jest bardzo ważne. Pracując nad elastycznością — na przykład za sprawą opisanego tu rozciągania pleców — rozwijasz także równowagę niezbędną podczas uprawiania sportu i zapobiegasz urazom.

Przyjmowanie pozycji: Połóż się na podłodze na brzuchu. Oprzyj dłonie na podłodze obok barków, tak jak podczas wykonywania pompek.

Ćwiczenie: Weź wdech i wygnij plecy w łuk, prostując ramiona i unosząc stopy do góry tak, jakby Twoim celem było dotknąć nimi tyłu głowy (patrz: rysunek 20.3). Utrzymaj biodra przy podłodze i spójrz w stronę sufitu. Pozostań w tej pozycji przez kilka sekund, po czym opuść tułów z powrotem na podłogę. Powtórz całe ćwiczenie od 2 do 4 razy.



Rysunek 20.2.
Rozgrzewka
dla dzieci

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rysunek 20.3.
Rozciąganie
pleców dla
dzieci

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Pomпки na kolanach

Pomпки wykonywane na kolanach to sposób na to, żeby wzmocnić mięśnie brzucha i tułowia. Gdy dziecko staje się coraz silniejsze, może przejść do klasycznych pompek z prostymi nogami, ale należy przy tym pamiętać o zachowaniu prostych pleców (nie mogą się one wyginać pod wpływem ciężaru ciała).



Mata do ćwiczeń lub ręcznik mogą ochronić kolana przed bezpośrednim kontaktem z podłożem.

Przyjmowanie pozycji: Klęknij i podeprzyj się dłońmi rozstawionymi przed Tobą na szerokość barków (patrz: rysunek 20.4a). Zadbaj o to, żeby dłonie znalazły się dokładnie pod barkami.

Ćwiczenie: Spójrz prosto w dół i opuść ciało tak nisko, jak zdołasz (patrz: rysunek 20.4b). Wypchnij tułów do pozycji początkowej. Wykonaj od 4 do 6 powtórzeń.



Rysunek 20.4.
Pompki
dla dzieci

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Rowerek

Rowerek jest świetnym ćwiczeniem na mięśnie brzucha. Skręty górnej części tułowia oraz przyciąganie kolan to ruchy, które pozwalają szybko poprawić kondycję fizyczną każdego dziecka; to również ćwiczenie, które sprawia wiele frajdy zarówno dzieciakom, jak i dorosłym.

Przyjmowanie pozycji: Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami opartymi o podłogę. Palce Twoich rąk powinny się znaleźć tuż za uszami.

Ćwiczenie: Oderwij barki od podłogi i przyciągnij prawe kolano do lewego łokcia (patrz: rysunek 20.5a). Nie rozluźniając tułowia ani nie opuszczając barków na podłogę, wykonaj powtórzenie na drugą stronę, przyciągając lewe kolano ku prawemu łokciowi (patrz: rysunek 20.5b). Zmieniając nogi, wykonuj powoli ruchy przypominające pedałowanie na rowerze — Twoim celem powinno być zrealizowanie 10 powtórzeń na każdą stronę.



Rysunek 20.5.
Rowerek dla
dzieci

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Dzieci w wieku od 12 do 15 lat

Przeciętny wiek, w którym nastolatki osiągają dojrzałość płciową, to 15 lat. W tym wieku trening oporowy z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała jest lepszym rozwiązaniem niż trening z ciężarami. Przedstawiony poniżej trening powinien zająć od 20 do 30 minut

— należy go wykonywać od dwóch do trzech razy w tygodniu, by zwiększać wytrzymałość i zasoby energii. Opisane tu działania należy łączyć ze sportem w rodzaju piłki nożnej, baseballu, koszykówki lub czegoś, co będzie wymagało biegania.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest zwiększenie tętna.

Przyjmowanie pozycji: Opuść ręce wzdłuż tułowia i stań ze złączonymi nogami. Wciągnij brzuch i stań prosto, ściągając barki w dół (patrz: rysunek 20.6a).



Rysunek 20.6.
Rozgrzewka dla
nastolatków

Fotografie autorstwa Nicka Home'a

Ćwiczenie: Podskocz tak, żeby wylądować w rozkroku, a równocześnie unieś ręce do góry, krzyżując nadgarstki (patrz: rysunek 20.6b). Zwiększ tempo wykonywania ruchów tak, aby zrealizować w ciągu minuty 25 powtórzeń. Wykonaj 4 serie.

Rozciąganie pleców

Ruch wykonywany podczas tego ćwiczenia nie tylko pozytywnie wpływa na plecy, ale również zwiększa ruchomość kręgosłupa i rozwija siłę oraz koordynację otaczających go mięśni, co jest szczególnie ważne w przypadku szybko rosnących nastolatków.

Przyjmowanie pozycji: Przyjmij pozycję klęku podpartego. Twoje dłonie powinny się znaleźć dokładnie pod barkami, a kolana — pod biodrami.

Ćwiczenie: Weź wdech i wygnij plecy w łuk, unosząc kość ogonową i oczy w kierunku sufitu (patrz: rysunek 20.7). Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym wróć do naturalnej pozycji kręgosłupa i weź kolejny wdech. Powtórz całe ćwiczenie od 4 do 6 razy.



Rysunek 20.7.
Rozciąganie
pleców dla na-
stolatków

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Pompki

Pompki w wersji dla młodzieży wykonywane są z prostymi nogami. Nastolatki powinny już być na tyle sprawne, żeby utrzymać ciężar własnego ciała bez podpierania się kolanami.

Przyjmowanie pozycji: Oprzyj ciężar ciała na palcach u nóg oraz wyprostowanych rękach. Twoje dłonie powinny znajdować się dokładnie pod barkami (patrz: rysunek 20.8a).



Rysunek 20.8.
Pompki dla na-
stolatków

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie: Opuść ciało w kierunku podłogi. Staraj się zachować proste plecy, ale utrzymuj równocześnie biodra w górze, żeby nie dopuścić do sytuacji, w której środkowa część Twoich pleców zapadnie się w kierunku podłogi. Wciągnij brzuch, aby ułatwić sobie utrzymanie prostego kręgosłupa.

Przysiady

To znakomite ćwiczenie pozwalające rozwijać mięśnie dolnej części ciała i budować solidne podstawy formy fizycznej. Przysiady nie tylko wzmacniają mięśnie pośladków, ale zmuszają też do wysiłku mięśnie czworogłowe ud i zginacze kolana.

Przyjmowanie pozycji: Wyciągnij ręce prosto przed siebie i rozstaw stopy na szerokość bioder. Przenieś nieznacznie ciężar ciała w kierunku pięt. Wciągnij brzuch i stań prosto ze ściągniętymi w dół barkami.

Ćwiczenie: Opuść tułów do tyłu i w dół, wykonując ruch, który przypomina siadanie na krześle (patrz: rysunek 20.9). Opuść ciało tak nisko, jak zdołasz bez wychylania tułowia o więcej niż kilka – kilkanaście centymetrów do przodu. Nie przekraczaj punktu, w którym Twoje uda znajdują się w płaszczyźnie poziomej, nie dopuszczaj też do sytuacji, w której Twoje kolana znajdują się przed linią wyznaczaną przez Twoje palce u nóg. Gdy poczujesz, że tułów zaczyna się załamywać w kierunku ud, wyprostuj nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, żeby pod koniec tego ruchu nie blokować kolan.

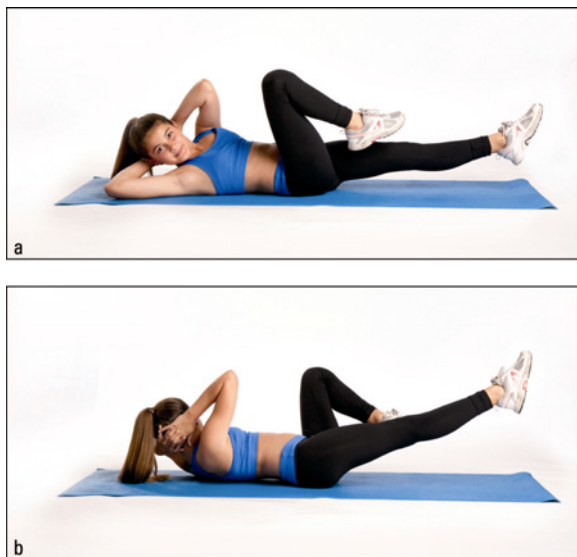


Rysunek 20.9.
Przysiady dla
nastolatków

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Rowerek

To ćwiczenie zostało opisane powyżej, we fragmencie poświęconym treningowi dla dzieci. Wersja dla nastolatków obejmuje jedną modyfikację: zamiast przyciągać ugięte kolana do przeciwległych łokci, za każdym razem prostuj tę nogę, która akurat nie wykonuje ruchu w stronę tułowia (patrz: rysunek 20.10).



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Rysunek 20.10.
Rowerek dla
nastolatków

Trening w ciąży i po narodzinach dziecka

Kobiety cieszące się wysokim poziomem sprawności fizycznej lepiej znoszą ciążę i szybciej wracają do pełni sił po urodzeniu dziecka. Pamiętaj jednak, że ciąża nie jest czasem, w którym należy *zwiększać intensywność* treningów. Twoim celem powinno być utrzymanie aktywności na rozsądnym, umiarkowanym poziomie.



Jeżeli jesteś w ciąży, przed rozpoczęciem pracy nad formą fizyczną koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Wraz z upływem kolejnych miesięcy ciąży (a także w okresie po narodzinach dziecka) nieustannie oceniaj razem z fachowcem to, czy podejmowana przez Ciebie aktywność fizyczna jest bezpieczna i odpowiednia dla Twojej aktualnej sytuacji.

Korzyści wynikające z treningu siłowego realizowanego w okresie ciąży i po narodzinach dziecka

Każda ciąża jest wyjątkowa. Chociaż ten proces zawsze przebiega według określonego, uniwersalnego wzorca, doświadczenia poszczególnych kobiet są w tym okresie bardzo różne. Trening siłowy przynosi w takiej sytuacji korzyści, ponieważ pomaga uporać się ze stresem towarzyszącym ciąży, zmusza do wysiłku mięśnie pomocnicze dokładnie w tym samym czasie, kiedy ciało przechodzi znaczące przemiany, a oprócz tego pomaga przygotować się do porodu.

Oto niektóre korzyści, jakie może zapewnić kobietom w ciąży i świeżo upieczonym matkom trening siłowy:

- ✓ siła i wytrzymałość mięśniowa,
- ✓ lepsze krążenie i możliwość uporania się z obręczkami,
- ✓ poczucie zadowolenia i wyższa samoocena,
- ✓ poprawa koordynacji i poczucia równowagi (to ważne zwłaszcza w sytuacji, gdy Twój środek ciężkości często zmienia swoje położenie),
- ✓ możliwość uwolnienia się od bólu pleców,
- ✓ zapobieganie nietrzymaniu moczu lub zwalczanie tego problemu,
- ✓ energia pozwalająca mierzyć się z codziennymi wyzwaniami,
- ✓ wzrost skuteczności trawienia (co pomaga utrzymać właściwą masę ciała),
- ✓ lepsza jakość snu,
- ✓ brak problemów ze skurczami mięśni,
- ✓ większa świadomość własnego ciała w okresie, w którym podlega ono gwałtownym przemianom.



Różne prace naukowe pokazują, że kobiety, które pracują w okresie ciąży nad swoją kondycją fizyczną, mają mniej problemów podczas porodów i szybciej wracają do pełni sił po urodzeniu dzieci niż te panie, które spodziewając się dziecka, nie podejmują żadnych treningów.

Modyfikowanie planów treningowych pod kątem bezpieczeństwa

American College of Obstetrics and Gynecology — instytucja zajmująca się położnictwem i ginekologią — przygotowała wytyczne dotyczące treningów podejmowanych przez kobiety w ciąży. Istnieje mnóstwo badań, z których wynika, iż praca nad formą fizyczną nie zwiększa u ciężarnej ryzyka poronienia lub powstawania wad rozwojowych u dziecka. Należy jednak pamiętać o tym, że fachowcy *odradzają* podejmowanie jakichkolwiek ekstremalnych treningów. Specjaliści radzą też trzymać się z daleka od sportów, którym towarzyszy duże ryzyko upadku, a więc chociażby narciarstwa szybkiego czy rajdów przygodowych.

Oto garść istotnych wskazówek, które dotyczą bezpieczeństwa i zostały przygotowane z myślą o kobietach w ciąży i świeżo upieczonych mamach:

- ✓ Przed rozpoczęciem treningów skonsultuj się z lekarzem.
- ✓ Stosuj zrównoważony program złożony z treningu siłowego, aktywności aerobowej oraz rozciągania.
- ✓ Podczas rozciągania nie przekraczaj granic swoich możliwości.
- ✓ Unikaj wstrzymywania oddechu. Pamiętaj, że musisz nabierać i wypuszczać powietrze.

- ✓ Nie ćwicz do upadku mięśniowego.
- ✓ Unikaj długotrwałego pozostawania w pozycji stojącej.
- ✓ Gdy pierwszy trymestr ciąży dobiegnie końca, wystrzegaj się leżenia na plecach dłużej niż przez minutę. Jeżeli w tej pozycji robi Ci się słabo, w ogóle jej unikaj.
- ✓ Dobrze się odżywiaj i przyjmuj dużo płynów (około 200 ml wody na każde 15 minut aktywności).
- ✓ Stosuj luźne, komfortowe ubrania i sportowy biustonosz, w razie potrzeby sięgnij też po pas macierzyński.
- ✓ Ćwicz z umiarkowaną intensywnością i nie dopuszczaj do nadmiernego zmęczenia.
- ✓ Nigdy nie próbuj ćwiczyć z ciężarem maksymalnym lub obciążeniem, które jest bliskie tej wartości.
- ✓ Unikaj gwałtownych zmian pozycji.
- ✓ Zawsze wybieraj zachowawcze rozwiązania.
- ✓ Włącz do programu treningowego aktywność o charakterze aerobowym.
- ✓ Unikaj przetrenowania.
- ✓ Zanim wrócisz do treningów po porodzie, odczekaj przynajmniej 6 tygodni i uzyskaj zgodę lekarza.

Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla kobiet w ciąży

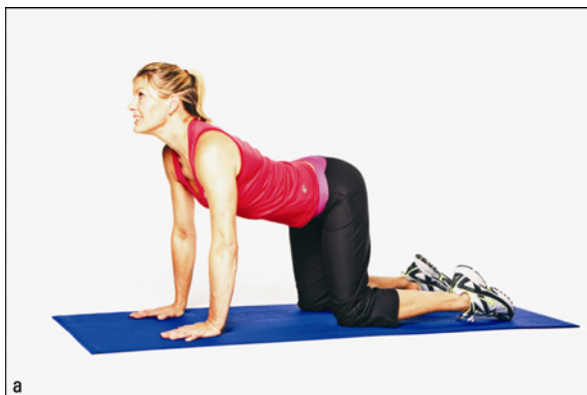
Przyjmowanie rozmaitych pozycji staje się wraz z upływem kolejnych tygodni ciąży coraz trudniejsze, ale próbując pracować w tym okresie nad sprawnością fizyczną, możesz wprowadzać do tradycyjnych ćwiczeń nieskomplikowane modyfikacje. Na kolejnych stronach znajdziesz opis przykładowego planu sesji treningowej, którą może wykonywać kobieta w ciąży.

Koci grzbiet

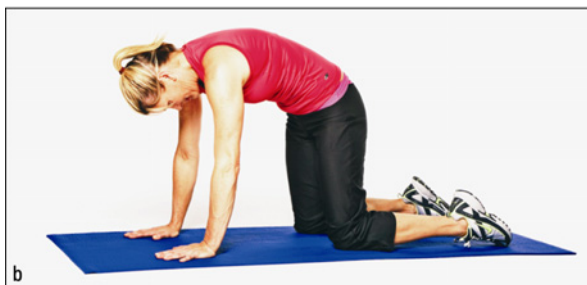
Dzięki temu ćwiczeniu nie tylko pozbędzisz się bólu pleców, ale zwiększysz też elastyczność swojego kręgosłupa, a przy okazji poprawisz siłę i koordynację otaczających go mięśni. Dodatkową korzyścią będzie dla Ciebie większa świadomość tego, co dzieje się z Twoimi mięśniami tułowia znajdującymi się w tylnej części ciała. To wszystko będzie miało pozytywny wpływ na dolną część Twoich pleców i pomoże Ci utrzymać dobrą formę.

Przyjmowanie pozycji: Klęknij na podłodze i podeprzyj się rękami. Twoje dłonie powinny się znaleźć dokładnie pod barkami, a kolana — pod biodrami.

Ćwiczenie: Weź wdech i wygnij plecy w łuk, unosząc kość ogonową i wzrok w kierunku sufitu (patrz: rysunek 20.11a). Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym pozwól, by kręgosłup odzyskał naturalną krzywiznę i weź kolejny wdech. Wypuszczając powietrze, napnij mięśnie brzucha i wygnij plecy do góry niczym rozłożony kot (patrz: rysunek 20.11b). Powtórz ćwiczenie od 4 do 6 razy.



a



b

Rysunek 20.11.
Koci grzbiet

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Wykroki w bok

Wykonywanie tego ćwiczenia w okresie ciąży wzmacnia muskulaturę dna miednicy i zmusza do wysiłku mięśnie brzucha.

Przyjmowanie pozycji: Stań z nogami rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków. Nogi powinny być wyprostowane, ale nie należy ich usztywniać w kolanach (patrz: rysunek 20.12a).

Ćwiczenie: Zrób prawą nogą krok w bok, ugnij ją w kolanie i przenieś na nią ciężar ciała, dbając przy tym o to, żeby kolano nie znalazło się przed linią wyznaczaną przez palce u nogi (patrz: rysunek 20.12b). Powoli wróć do pozycji wyjściowej, używając mięśni prawej nogi i muskulatury tułowia. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Wykonaj 4 – 6 wykroków każdą nogą.

Zmodyfikowana deska bokiem

Deska bokiem (nieznacznie zmodyfikowana pod kątem potrzeb kobiety w ciąży) zmusza do wysiłku muskulaturę tułowia oraz mięśnie skośne brzucha. To jedno z nielicznych ćwiczeń, które możesz wykonywać, by bezpośrednio wzmacniać w okresie ciąży mięśnie brzucha.

Rysunek 20.12.
Wykroki w bok
dla kobiet
w ciąży



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Przyjmowanie pozycji: Zaczynaj od ułożenia się na prawym boku z ugiętą prawą ręką. Nogi mogą być wyprostowane lub ugięte w kolanach — wybierz tę pozycję, która będzie dla Ciebie bardziej komfortowa (patrz: rysunek 20.13a). Oprzyj lewą dłoń na podłogę przed sobą lub na biodrze.



Rysunek 20.13.
Zmodyfikowana
deska bokiem
dla kobiet
w ciąży



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie: Wykorzystaj mięśnie brzucha, żeby oderwać biodro od podłogi, i spróbuj utrzymywać ciało w jednej linii (patrz: rysunek 20.13b). Pozostań w tej pozycji przez 10 sekund. Wykonaj jeszcze od jednego do trzech powtórzeń, po czym zmień stronę.

Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla mamy i dziecka

Realizacja razem z dzieckiem sesji przedstawionej na następnych stronach sprawia mnóstwo frajdy — po porodzie trudno znaleźć czas na treningi, ale dysponując poniższym planem, nie masz już wymówek. Skorzystaj z nosidełka lub chusty i zacznij ćwiczyć razem ze swoim maleństwem.

Deska z dzieckiem

Deska wykonywana wraz z dzieckiem, które leży pod Tobą, stanowi naprawdę skuteczny trening mięśni tułowia — przecież za żadne skarby nie chcesz przygnieść swojej pociechy! Zadbaj o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia utrzymywać wyprostowany tułów i nie załamywać pleców.

Przyjmowanie pozycji: Uklęknij nad dzieckiem z kolanami i przedramionami na podłodze. Twoje łokcie powinny się znaleźć dokładnie pod Twoimi barkami.

Ćwiczenie: Unieś się do góry, podpierając się na rękach i palcach u nóg, a następnie staraj się utrzymać maksymalnie wyprostowane ciało (patrz: rysunek 20.14). Pozostań w tej pozycji tak długo, jak tylko zdołasz. Zaczynaj od 10 – 15 sekund, a potem stopniowo wydłużaj ten czas w miarę, jak będzie się poprawiać Twoja dyspozycja.

Rysunek 20.14.
Deska
z dzieckiem



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Wykroki z dzieckiem

Podczas tego ćwiczenia będziesz potrzebować nosidełka lub chusty. Jeżeli zajdzie taka potrzeba, możesz się przytrzymać ściany lub krzesła, aby zapewnić sobie dodatkowe podparcie. Ruch związany z powrotem do pozycji wyjściowej wzmacnia mięśnie brzucha, pośladków i muskulaturę bioder. Dodatkowy ciężar Twojego dziecka sprawia, że wykonujesz ćwiczenie z większym obciążeniem i masz zapewniony bardziej intensywny trening.

Przyjmowanie pozycji: Stań prosto, napnij mięśnie brzucha w celu zapewnienia sobie i dziecku stabilnej pozycji, a następnie wysuń prawą stopę do przodu i zostaw lewą nogę z tyłu — powinien je dzielić dystans sporego kroku (patrz: rysunek 20.15a).



Rysunek 20.15.
Wykroki
z dzieckiem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie: Opuść tułów, uginając obydwa kolana. Noga wysunięta do przodu powinna tworzyć w kolanie kąt prosty, a staw skokowy ma się znajdować dokładnie pod stawem kolanowym. Kolano nogi zostającej z tyłu powinno się obniżyć pionowo w dół (patrz: rysunek 20.15b). Aby dokończyć powtórzenie, wróć do pozycji wyjściowej. Zrealizuj od 10 do 15 powtórzeń w każdą stronę.

Brzuszki z dzieckiem

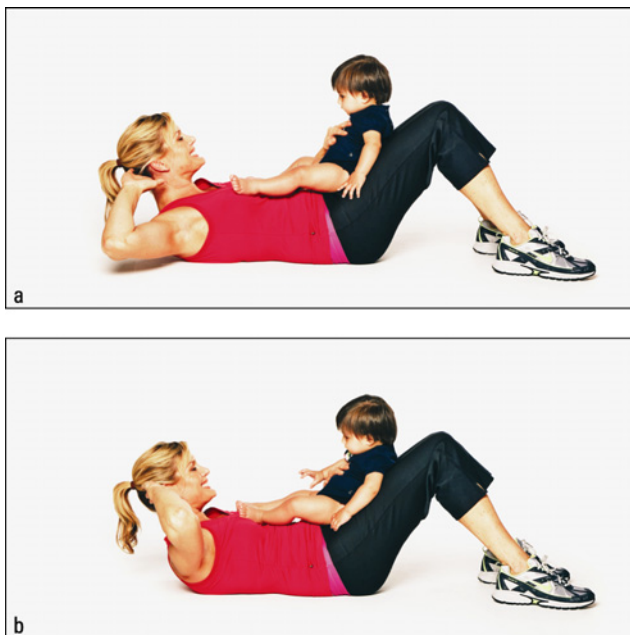
Proszę bardzo — oto brzuszki, czyli kolejne fantastyczne ćwiczenie, które można wykonywać razem z dzieckiem! Możesz się bawić ze swoją pociechą w „a kuku”, odrywając barki od podłogi i wracając do pozycji leżącej. Niewykluczone, że Twoje dziecko będzie chciało ciągnąć tę zabawę nawet wtedy, gdy Ty będziesz już mieć dosyć.

Przyjmowanie pozycji: Połóż się na podłodze lub macie z ugiętymi kolanami i stopami opartymi płasko o podłogę. Posadź sobie dziecko na biodrach, opierając jego plecy o swoje uda. Delikatnie przytrzymaj szkraba w tej pozycji. Umieść ręce za głową i skieruj łokcie na zewnątrz (patrz: rysunek 20.16a). Napnij mięśnie brzucha, przyciągając pępek do kręgosłupa.

Ćwiczenie: Unieś klatkę piersiową do położenia, w którym Twoje łopatki oderwą się od podłogi (patrz: rysunek 20.16b), a następnie powoli wróć od pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń.

Jeżeli takie rozwiązanie bardziej Ci odpowiada, wykonując brzuszki, możesz przytrzymać dziecko, zamiast podkładać dłonie pod głowę. Zastosuj ten wariant, który zapewnia Tobie i Twojemu dziecku największy komfort.





Rysunek 20.16.
Brzuski
z dzieckiem

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Trening w rodzinnym gronie: łączenie sił podczas aktywności fizycznej

Obserwowanie dzieci podejmujących z radością aktywność fizyczną, która przynosi im tak wiele korzyści, jest wspaniałym darem i zapewnia mnóstwo frajdy. Jeszcze więcej przyjemności gwarantuje jednak wspólna aktywność podejmowana przez całą rodzinę! Dzieci naśladują każdego, kogo widzą. Jeżeli Twoje pociechy zobaczą, że trenujesz, też będą chciały robić to samo!

Istnieje wiele aktywności, które można podejmować całą rodziną. Możesz nawet zrobić z treningu zabawę, tworząc gdzieś na podwórku niewielki obwód treningowy. Wykonajcie kilka pajacyków, żeby rozgrzać swoje ciała; potem przez minutę rzucajcie do siebie piłkę; przez kolejną minutę wykonujcie brzuski, trzymając się nawzajem za nogi; gdy skończycie, możecie przejść do kolejnych ćwiczeń. Postępując w ten sposób, zobaczysz, ile frajdy sprawia każdemu trzymanie nóg innych członków rodziny i kibicowanie najbliższymi!

Oto niektóre spośród czynności, które można podjąć całą rodziną, aby pobudzić krążenie:

- ✓ spacer,
- ✓ skakanie na skakance,
- ✓ jazda na rowerach,

- ✓ rzuty do kosza,
- ✓ rzucanie do siebie piłki,
- ✓ pływanie.

Dbanie o to, żeby Twoja rodzina przez całe życie cieszyła się zdrowiem

Nasze organizmy cechują się wyjątkową odpornością, a zarazem adaptują się do wszelkich wyzwań, jakie przed sobą stawiamy. Jednym ze specyficznych celów może być podejmowanie ćwiczeń prowadzących do wzmocnienia kości wszystkich członków rodziny. Organizacja American College of Sports Medicine (ACSM) opracowała na podstawie licznych badań naukowych swoje rekomendacje dotyczące ćwiczeń fizycznych umożliwiających utrzymanie masy kostnej. Chociaż aktywność jest tu niezwykle istotna, dbając o gęstość kości, trzeba też zwracać uwagę na kwestie związane z żywieniem, między innymi rolę, jaką odgrywa w naszej diecie wapń.

W przypadku dzieci, które jeszcze rosną, ten minerał jest potrzebny do budowania silnych i zdrowych kości. To właśnie wapń i ćwiczenia fizyczne są tym, czego potrzebują dzieci, by rosnąć i cieszyć się

mocnymi ciałami. W przypadku dorosłych rozwiązaniem pozwalającym dbać o kości jest połączenie aktywności aerobowych wykonywanych z ciężarem własnego ciała (może to być wchodzenie po schodach, spacerowanie, jogging lub wszelkiego rodzaju podskoki) i treningu siłowego. Aż do ukończenia trzydziestego roku życia warto pracować nad tym, żeby zwiększać gęstość swoich kości. Po czterdziestce celem staje się utrzymanie masy kostnej, czyli zatrzymanie lub spowolnienie spadku masy kości.

Pamiętaj o tym, że nawet minimalna porcja treningu siłowego ma korzystny wpływ na Twoje kości, a im bardziej intensywna będzie Twoja praca nad formą (co oznacza w praktyce większe obciążenia i mniej powtórzeń), tym większy będzie z niej pożytek!

Rozdział 21

Treningi dla seniorów

W tym rozdziale:

- ▶ wskazówki dotyczące tego, jak pracować nad formą w miarę upływu lat,
- ▶ określanie właściwego obciążenia w odniesieniu do ćwiczeń wzmacniających,
- ▶ poznawanie odpowiednich form aktywności, dzięki którym zachowasz sprawność i zdrowie.

Wykonywanie ćwiczeń oraz dbałość o formę fizyczną to nieskomplikowany, a zarazem skuteczny sposób na zachowanie młodego ciała i umysłu. Badania pokazują, że aktywność ogranicza ryzyko doznania urazów, poprawia siłę i wytrzymałość, a przy okazji wzmacnia kości oraz stawy. To oznacza, że możesz się starzeć z wdziękiem — a to dobra informacja, prawda?



Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych to bez wątpienia jedna z najważniejszych rzeczy, jakie możesz robić, żeby podtrzymać sprawne funkcjonowanie swojego ciała. Nie zdołasz w ten sposób cofnąć czasu, ale możesz wyraźnie spowolnić tempo, w jakim zmienia się Twój organizm.

Na kolejnych stronach znajdziesz opisy fantastycznych ćwiczeń, które można bez trudu wykonywać w każdym wieku.

Wskazówki dotyczące treningu siłowego dla seniorów

Niezależnie od tego, ile masz lat, podjęcie treningu siłowego to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia i pomyślności. Silne mięśnie pozwolą Ci zachować niezależność. Możliwość samodzielnego ubrania się, wzięcia prysznica czy odwiedzenia sklepu w celu zrobienia zakupów to rzeczy, dzięki którym można się cieszyć swobodą. Za sprawą treningów możesz sobie zapewnić wolność w podeszłym wieku!

Naukowcy przeprowadzili jakiś czas temu ciekawy eksperyment: mieszkańcy domu spokojnej starości zaczęli wykonywać dwa razy w tygodniu treningi siłowe. Co ciekawe, nawet osoby po dziewięćdziesiątce odnotowały wyraźny wzrost siły i mobilności. Stan jednego z mieszkańców ośrodka poprawił się w takim stopniu, że mężczyzna postanowił opuścić placówkę i wrócił do domu. Inni zaczęli się samodzielnie ubierać, co od dawna im się już nie udawało.

Korzyści związane z podejmowaniem treningu w podeszłym wieku

Jak się okazuje, wiele zjawisk, które dawniej łączono ze starzeniem się, jest w istocie następstwem braku aktywności. Oto niektóre spośród licznych korzyści, jakie może zapewnić starszym osobom regularne realizowanie treningów siłowych:

- ✓ większa siła i wytrzymałość mięśni,
- ✓ niezależność pozwalająca prowadzić satysfakcjonujące i aktywne życie,
- ✓ większa pewność siebie i wyższa samoocena,
- ✓ silne kości i zapobieganie osteoporozie,
- ✓ lepiej funkcjonujący zmysł równowagi i ograniczenie ryzyka upadku oraz strachu przed takimi zdarzeniami,
- ✓ skuteczniejsze działanie układu trawienia i mniej problemów z zaparciami,
- ✓ efektywniejsze wykorzystywanie glukozy (a co za tym idzie, zapobieganie cukrzycy),
- ✓ łagodzenie dolegliwości towarzyszących artretyzmowi,
- ✓ zapobieganie bólom dolnej części pleców,
- ✓ prawidłowe ciśnienie krwi.

Dopasowywanie wskazówek dotyczących bezpieczeństwa oraz sugestii treningowych do swojej indywidualnej sytuacji

Trening siłowy zapewni wiele korzyści, ale w przypadku osób po pięćdziesiątce zaleca się stosować bardziej zachowawcze podejście. Jeżeli jednak masz za sobą wiele lat regularnych treningów, nawet w wieku pięćdziesięciu kilku lat możesz cieszyć się takim zdrowiem jak osoba tuż po czterdziestce. Ta prawidłowość oznacza, że każdy powinien dopasować przedstawione tu wskazówki do swojej sytuacji. Nie można też zapominać o tym, że nawet w przypadku wątłych seniorów — na przykład osób po dziewięćdziesiątce przebywających w domach opieki — zagrożenie, jakie pociąga za sobą rezygnacja z aktywności, jest większe niż ryzyko doznania podczas treningu jakiegoś urazu.

Oto istotne wytyczne dotyczące bezpieczeństwa w kontekście treningu siłowego podejmowanego przez osoby w bardziej zaawansowanym wieku:

- ✓ Przed rozpoczęciem pracy nad formą uzyskaj zgodę lekarza.
- ✓ Trenuj minimum dwa razy w tygodniu.
- ✓ Wykonuj po jednej serii 8 do 10 ćwiczeń, które zmuszą do pracy wszystkie główne grupy mięśni.
- ✓ Na jedną serię powinno się składać od 10 do 15 powtórzeń.



- ✓ Okaż zachowawcze podejście, jeśli chodzi o zwiększanie intensywności treningów.
- ✓ Włącz do swoich treningów nieco dłuższą rozgrzewkę (powinna trwać do 10 minut) oraz łagodne rozciąganie.
- ✓ Wykonuj każde ćwiczenie w niespiesznym tempie, zachowując pełną kontrolę nad ruchami.
- ✓ Podczas treningu nie przekraczaj swojego aktywnego zakresu ruchu.
- ✓ Włącz do swoich treningów ćwiczenia na zmysł równowagi.
- ✓ Nie wykonuj żadnych ćwiczeń, które wywoływałyby ból.



Podobnie jak w przypadku każdej nowej formy aktywności fizycznej, przed podjęciem treningów skonsultuj się z lekarzem. Seniorzy zmagający się z określonymi chorobami (na przykład cukrzycą czy chorobą wieńcową) mogą stanąć przed koniecznością przeprowadzenia testu wysiłkowego — badany korzysta w takiej sytuacji z roweru stacjonarnego lub bieżni, a specjalista monitoruje ciśnienie krwi i tętno pacjenta.

Stawianie przed sobą umiarkowanych wyzwań

W zależności od tego, jak przedstawia się Twoja aktualna dyspozycja fizyczna, może się okazać, że idealnym rozwiązaniem będzie w Twoim przypadku rozpoczęcie treningów bez dodatkowego obciążenia. Rzucenie się od razu na zbyt duże ilości żelaza może doprowadzić do różnych kontuzji, a zatem na początek świetnym pomysłem jest korzystanie wyłącznie z ciężaru ciała. Gdy nabierzesz więcej siły i wytrzymałości, będziesz w stanie przejść do treningów z ciężarami, ale rób to stopniowo. **Pamiętaj:** co nagle, to po diable.

Czy osoby zmagające się z artretyzmem powinny trenować?

W dzisiejszych czasach często spotykamy się z istotnym pytaniem: jak dużo powinny trenować osoby, u których zdiagnozowano artretyzm. Ogólnie rzecz ujmując, jeżeli zmagasz się ze stanem zapalnym jakiegoś stawu, nadszedł właśnie odpowiedni moment, żeby odpocząć i pozwolić działać lekom. W miarę ustępowania stanu zapalnego i bólu możesz stopniowo wrócić do treningów — ale pamiętaj, że kluczowe jest tu słowo *stopniowo*. Ból świadczy o tym, że musisz trochę przystopować.

Z drugiej strony już dawno minęły czasy, kiedy powszechnie uważano, że osoby z artretyzmem nie powinny wykonywać ćwiczeń fizycznych. Dziś wiadomo, że aktywność jest ważnym elementem walki z tą chorobą. Dlaczego? Jeśli nie zadbasz o mięśnie otaczające dany staw, zmniejszy się jego zakres ruchów, a sztywność i ból będą tylko narastać. Celem osób z artretyzmem powinno być ograniczanie postępów choroby oraz szkód wyrządzonych w stawach, które zostały nią dotknięte, a najskuteczniejszym sposobem, aby to osiągnąć, jest wzmocnianie i rozciąganie mięśni znajdujących się w ich otoczeniu.

Gdy zaczniesz zwiększać obciążenie stosowane podczas treningów siłowych, dbaj o stopniowe utrudnianie życia swoim mięśniom. Dodawaj tyle kilogramów, by odczuwać, że trenujesz nieco intensywniej niż dotychczas — weź pod uwagę, że jeśli nie będziesz zmuszać mięśni do wysiłku, nie zdołasz rozwinąć siły. Sięganie po półkilogramowe lub kilogramowe odważniki w miarę, jak przybywa Ci sił i mięśni, to dobry sposób na rozwijanie programu treningowego w ślad za adaptacją Twojego ciała do wykonywanych ćwiczeń.

Kiedy podnosisz ciężar, przeznacz 3 sekundy na wypchnięcie go do położenia docelowego. Utrzymaj tę pozycję przez 1 sekundę, a następnie poświęć 3 sekundy na powolny powrót do punktu wyjścia. Nigdy nie dopuszczaj do tego, by hantle lub sztanga wypadły Ci z rąk. Powolne opuszczanie ciężaru zapewni Ci maksimum korzyści i sprawi, że Twoje mięśnie będą szybciej zyskiwać na sile — to właśnie negatywna faza ruchu odpowiada za rozwój mięśni.

Przyjęcie pozycji docelowej w przypadku takiego czy innego ćwiczenia nie powinno być bardzo trudne, ale ma stanowić pewne wyzwanie. To właśnie tu sprawdza się powiedzenie „słuchaj swojego ciała”. Zwracaj uwagę na działania podejmowane podczas treningu i towarzyszące Ci odczucia. Postępując w taki sposób, zdołasz odpowiednio dostosować obciążenie, z którego korzystasz.



Jeżeli nie jesteś w stanie podnieść danego ciężaru 8 razy pod rząd, obciążenie jest dla Ciebie za duże i trzeba je zredukować. W sytuacji, w której możesz wykonać z danym obciążeniem więcej niż 15 powtórzeń, ilość żelaza jest zdecydowanie za mała i należy ją zwiększyć.

Gdy ustalisz już odpowiednie obciążenie, wykonaj od 8 do 15 powtórzeń, odpocznij przez 1 minutę, po czym zrealizuj kolejną serię tego samego ćwiczenia składającą się z 8 do 15 powtórzeń.

Plan sesji służącej pielęgnowaniu zmysłu równowagi

Przedstawiony poniżej zestaw ćwiczeń został stworzony z myślą o tym, by mógł go wykonywać praktycznie każdy — nawet osoba, która ma ograniczoną sprawność ze względu na wiek lub jakieś problemy zdrowotne. Żaden element tej sesji nie wymaga kładzenia się na podłogę lub przyjmowania skomplikowanych pozycji. To zestaw prostych ćwiczeń, które angażują całe ciało i zwiększają zakres ruchów wszystkich stawów w Twoim organizmie.

Odwodzenie nogi w tył

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie tułowia, zmuszając do pracy mięskulaturę dolnej części pleców oraz mięśnie znajdujące się w okolicach bioder; to również świetny sposób, by popracować nad własnym zmysłem równowagi. Ćwicząc, możesz skorzystać z krzesła lub oparcia kanapy, dokładnie tak, jak robią to tancerze baletowi, gdy rozgrzewają się przy drążkach.

1. Stań prosto w niewielkim rozkroku w odległości 30 centymetrów od oparcia krzesła. Przytrzymaj się krzesła, żeby zachować równowagę (patrz: rysunek 21.1a).



Rysunek 21.1.
Odwodzenie
nogi w tył

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Jeśli taka pozycja będzie dla Ciebie bardziej komfortowa, możesz pochylić tułów do przodu o 45 stopni.

2. Powoli wyprostuj lub unieś za siebie jedną nogę, nie uginając jej w kolanie. Obciągnij palce tak, jak robią to tancerze (patrz: rysunek 21.1b).

Jeśli wykonujesz to ćwiczenie z tułowiem pochylonym do przodu, w trakcie unoszenia nogi nie zmieniaj już pozycji górnej części ciała.

3. Utrzymaj przez 1 sekundę stabilną pozycję nogi i górnej części ciała.
4. Powoli opuść nogę, po czym wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Zmieniaj nogi, dopóki nie wykonasz od 8 do 10 powtórzeń na każdą stronę.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:



- ✓ Dbaj o to, żeby Twoje łopatki były ściągnięte w dół, a górna część ciała — rozluźniona.
- ✓ Utrzymuj proste plecy i pilnuj tego, żeby się nie garbić.
- ✓ NIE sprężynuj ani nie wykonuj ruchów na siłę; dbaj o to, aby wszystko odbywało się łagodnie, i rób powolne postępy, jeśli chodzi o poszerzanie zakresu wykonywanych ruchów.

Koleżeńskie wsparcie

Gdy przybywa Ci lat, coraz łatwiej stracić równowagę i pewność siebie podczas robienia nowych rzeczy. Partner treningowy może Ci pomóc odzyskać wiarę we własne siły i poprawić Twoją samoocenę. W takiej sytuacji masz zapewnione towarzystwo kogoś, kto podziela Twój entuzjazm dotyczący pracy nad formą fizyczną, a do tego pomoże Ci uniknąć kontuzji. Czy wspominałyśmy już o tym, że trening sprawia *dużo* więcej frajdy, gdy realizuje się go

w parach? Jeżeli wiesz, że ktoś na Ciebie czeka i na Tobie polega, dużo łatwiej zmotywować się do tego, żeby odwiedzić siłownię lub po prostu wyjść z domu i udać się na spacer. Nakłoń zatem do wspólnego działania partnera lub wybierz kogoś z grona swoich przyjaciół, a następnie korzystaj podczas treningów ze wsparcia tej osoby, ciesząc się bezpieczeństwem oraz dodatkową motywacją!

Uginanie nóg w biodrach

To ćwiczenie zmusza do wysiłku mięśnie pleców, bioder i nóg. To prosta i skuteczna metoda wzmacniania muskulatury tułowia. Za każdym razem, gdy odrywasz stopę od ziemi, odwołujesz się do mięśni tułowia, oczekując, że ocalą Cię one od upadku.

W zależności od tego, jak przedstawia się Twój poziom sprawności fizycznej, wykonuj to ćwiczenie, trzymając się jakiegoś przedmiotu, lub zrezygnuj z tego rodzaju ułatwienia.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Stań tak prosto, jak zdołasz (patrz: rysunek 21.2a).



Rysunek 21.2.
Uginanie nóg
w biodrach

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Jeżeli pojawi się taka konieczność, w celu zachowania równowagi przytrzymaj się stołu lub krzesła.

2. **Powoli unieś jedno kolano w stronę klatki piersiowej, unikając przy tym załamywania sylwetki w pasie lub w biodrach. Zapleć dłonie pod udem (patrz: rysunek 21.2b).**

Jeżeli masz problemy z zachowaniem równowagi, możesz wyciągnąć ręce na boki. Gdy nabierzesz więcej wprawy, możesz przejść do trzymania dłoni na biodrach, a następnie zaplatania ich pod udem.

3. **Przytrzymaj kolano w górze przez 1 sekundę, po czym powoli opuść nogę do pozycji wyjściowej.**
4. **Powtórz całe ćwiczenie z drugą nogą.**

Zmieniaj strony, aż wykonasz po 8 do 10 powtórzeń na każdą nogę.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:



- ✓ Twoje barki i biodra powinny być skierowane do przodu, a kolana mają być nieznacznie ugięte.
- ✓ Oddychaj podczas wykonywania ćwiczenia.
- ✓ NIE próbuj utrzymywać pozycji, jeśli odczuwasz napięcie lub ból.

Skłon boczny w pozycji stojącej

Wykorzystanie oparcia krzesła w celu utrzymania równowagi pozwala rozluźnić muskulaturę tułowia i zająć się rozciąganiem mięśni skośnych brzucha i mięśni pleców, czyli tych mięśni, które zwykle pozostają napięte, dopóki nie przyjmiesz pozycji leżącej. To ćwiczenie powinno umożliwić rozluźnienie muskulatury pleców, brzucha, a nawet górnej części okolic bioder.

Aby wykonać to ćwiczenie rozciągające, zrealizuj następujące kroki:

1. **Stań w rozkroku (Twoje stopy powinna dzielić odległość mniej więcej 30 centymetrów) z lekko ugiętymi kolanami i palcami u nóg skierowanymi do przodu. Ustaw się tak, żeby niedaleko Twojego prawego boku (także w odległości około 30 centymetrów) stało krzesło. Połóż prawą rękę na górnej części oparcia krzesła (patrz: rysunek 21.3a).**
2. **Weź wdech i sięgnij lewą ręką nad głowę, kierując wewnątrz dłoni do środka.**
Użyj mięśni górnej części pleców, by utrzymać w dole łopatki. Dzięki temu Twój bark nie powędruje w kierunku ucha.
3. **Wypuszczając powietrze, pochyl się w prawo, utrzymaj prawą rękę na oparciu krzesła, zachowaj stabilną pozycję bioder i nie odrywaj stóp od podłogi (patrz: rysunek 21.3b).**
4. **Utrzymaj pozycję przez 30 sekund lub 4 do 5 spokojnych oddechów.**
5. **Powtórz ćwiczenie, wykonując skłon w drugą stronę.**

Rysunek 21.3.
Sklon boczny
w pozycji
stojącej



Fotografie autorstwa Nicka Home'a



Jeżeli poczujesz, że zaczynasz spinać barki, zrezygnuj z wykonywania skłonu z prostą ręką i ugnij ją w łokciu. Wykonywany przez Ciebie ruch powinien być generowany z bioder, a nie z barków.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Twoje barki i biodra powinny być skierowane do przodu, a kolana mają być nieznacznie ugięte.
- ✓ Oddychaj podczas wykonywania ćwiczenia.
- ✓ NIE próbuj utrzymywać pozycji, jeśli odczuwasz napięcie lub ból.

Plan sesji treningowej, która wzmacnia mięśnie brzucha i jest realizowana w pozycji siedzącej

Dwa kolejne ćwiczenia są modyfikacjami bardzo popularnych metod treningu mięśni brzucha i tułowia. Opisywane tu rozwiązania zostały dostosowane do możliwości osób w podeszłym wieku. Obydwa te ćwiczenia są wykonywane w pozycji siedzącej, sprawiają mnóstwo frajdy i mogą być bardzo skuteczne.

Przysiady przy krześle

To ćwiczenie zapewnia solidny trening mięśniom brzucha i dolnej części pleców, a jednocześnie nie zmusza Cię do leżenia na podłodze i wykonywania klasycznych brzuszków.

Przysiady przy krześle może wykonywać każdy — nie jest to wyłącznie ćwiczenie zarezerwowane dla osób w podeszłym wieku. Pozwala ono wzmocnić muskulaturę tułowia, a przy okazji sprawia, że uczysz się siadać i wstawać bez utraty równowagi.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Usiądź prosto na krześle i połóż dłonie na kolanach (patrz: rysunek 21.4a).



Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

2. Napnij mięśnie brzucha, a następnie oprzyj się na piętach, wyprostuj nogi i przejdź do pozycji stojącej z rękami wyciągniętymi do przodu (patrz: rysunek 21.4b).
3. Zanim znów usiądziesz, utrzymaj przez kilka sekund pozycję stojącą. Napnij mięśnie tułowia i zrób z nich użytek, wracając do pozycji siedzącej.

Powtórz ćwiczenie od 8 do 10 razy.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:



Rysunek 21.4.
Przysiady przy
krześle

- ✓ Utrzymuj proste plecy oraz ścignięte w dół łopatki.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje kolana rozejdą się na boki. Dbaj o to, żeby stawy kolanowe były skierowane do przodu.

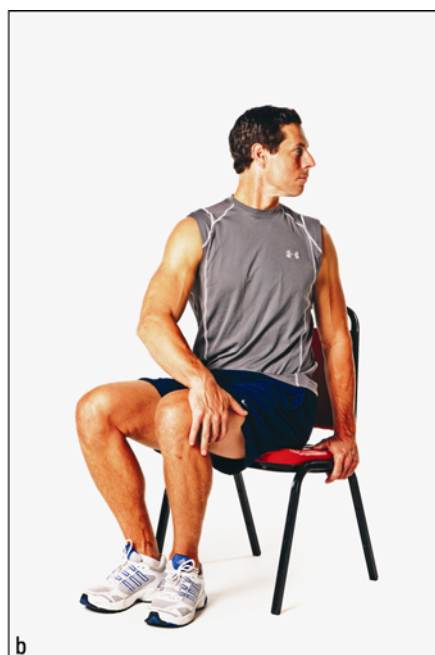
Skręt tułowia wykonywany w pozycji siedzącej

Opisywane tu ćwiczenie świetnie się sprawdza, jeśli chodzi o trenowanie ruchów skrętnych kręgosłupa, co może z kolei zwiększyć jego elastyczność za sprawą rozciągania mięśni dolnej części pleców.

Jaka jest największa korzyść wynikająca z posiadania silnych mięśni dolnej partii pleców? Mniejsza podatność na urazy, czyli coś, z czego każdy z pewnością się ucieszy! Warto też dodać, że mięśnie pleców i brzucha są ze sobą powiązane, ponieważ wspólnie zajmują się stabilizacją tułowia. Przedstawione poniżej ćwiczenie pozwala trenować zarówno muskulaturę pleców, jak i brzucha.

Aby wykonać to ćwiczenie rozciągające, zrealizuj następujące kroki:

1. **Usiądź prosto na solidnym krześle. Ułóż stopy tak, aby spoczywały płasko na podłodze w niewielkiej odległości od siebie. Ugięcie nóg w stawach kolanowych powinno wynosić 90 stopni.**
2. **Chwyć lewą ręką bok krzesła i ułóż prawą dłoń na zewnętrznej części lewego uda (patrz: rysunek 21.5a).**



Rysunek 21.5.
Skręt tułowia
wykonywany
w pozycji
siedzącej

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

3. **Weź wdech, a następnie wypuść powietrze i skręć tułów w lewo, po czym spójrz do tyłu przez ramię (patrz: rysunek 21.5b).**

4. **Utrzymaj pozycję mniej więcej przez 10 sekund.**

Spróbuj zapamiętać jakiś przedmiot, który znajduje się mniej więcej na wysokości Twoich oczu, po czym spoglądaj na niego, utrzymując pozycję.

5. **Wróć do pozycji wyjściowej.**

6. **Weź kolejny wdech, a wypuszczając powietrze, powtórz całe ćwiczenie w drugą stronę.**

Odszukaj wzrokiem obserwowany wcześniej przedmiot, a następnie spróbuj znaleźć kolejny obiekt, który będzie się znajdował jeszcze dalej.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:



- ✓ Dbaj o to, żeby Twoje stopy spoczywały płasko na podłodze.
- ✓ Pilnuj tego, by Twoje stopy i kolana były złączone i skierowane do przodu.
- ✓ NIE rozciągaj się na siłę ani nie ciągnij zbyt mocno za siedzisko krzesła.
- ✓ NIE patrz w dół — poszukaj jakiegoś punktu, który będzie się znajdował na wysokości Twoich oczu.

Rozdział 22

Joga i pilates jako metody rozwijania elastyczności

.....

W tym rozdziale:

- ▶ różnice między jogą a pilatesem,
 - ▶ wykonywanie niektórych ruchów stosowanych w jodze i pilatesie,
 - ▶ korzyści wynikające z pracy nad elastycznością i koordynacją,
 - ▶ włączanie jogi i pilatesu do programu treningu siłowego.
-

Trudno znaleźć dziś siłownię, która nie organizuje grupowych sesji jogi lub pilatesu. Te dwie formy aktywności fizycznej pozwalają rozwijać siłę i elastyczność, zyskują też na popularności szybciej niż inne zajęcia, przyciągając klientów należących do wszystkich grup wiekowych. Jak przedstawiają się różnice i podobieństwa, gdy postawimy po jednej stronie jogę i pilates, a po drugiej — trening siłowy? Na czym polegają korzyści związane z włączeniem wszystkich tych trzech form aktywności do programu treningowego? Ile dni w tygodniu należy poświęcić na każdą z nich? Czy stosowanie trzech wspomnianych tu form aktywności fizycznej nie doprowadzi Cię przypadkiem do bankructwa? Czy Twoje przemęczone ciało nie odmówi Ci przy okazji posłuszeństwa? W tym rozdziale znajdziesz odpowiedzi na wszystkie te pytania (a także kilka innych, które tu nie padły).

Dokładniejszy opis jogi i pilatesu

W dalszej części tego rozdziału znajdziesz szczegółowe opisy tych dwóch odmian aktywności fizycznej, ale zaczniemy od przedstawienia w największym skrócie tego, czym się od siebie różnią. W obu przypadkach mamy do czynienia z ćwiczeniami, które angażują ciało i umysł. Joga wywodzi się z tradycji kulturowej starożytnych Indii. Pilates to z kolei stworzony współcześnie system ćwiczeń, który czerpie z jogi, a także z chińskiej akrobatyki, gimnastyki i boksu.

Odzyskiwanie harmonii za sprawą jogi

Fizyczna strona jogi, znana też jako **hatha joga**, powstała w Indiach ponad 5000 lat temu i składa się z wielu pozycji (określanych mianem **asan**), w których należy trwać od kilku sekund do kilku minut. Ruchy wykonywane podczas ćwiczenia jogi:

- ✓ wymagają wykazania się siłą, elastycznością i świadomością własnego ciała,
- ✓ pomagają osiągnąć jedność ciała, umysłu i ducha,
- ✓ przygotowują ciało do medytacji i innych praktyk duchowych wchodzących w skład jogi.

Większość odmian hatha jogi wykorzystuje te same podstawowe pozycje, ale różni się w kwestii tempa wykonywania ruchów, długości utrzymywania pozycji oraz nacisku kładzionego na oddychanie i aspekty duchowe. W rozumieniu tradycji hinduskiej wszystkie możliwe ćwiczenia stanowiące fizyczny aspekt jogi są hatha jogą, ale w Stanach Zjednoczonych powstał zwyczaj nadawania nowych nazw różnym gałęziom tej aktywności fizycznej — tak właśnie narodziły się **power joga**, **flow joga** czy **hot joga**.

Nazwy wielu odmian jogi mają związek z osobami, które spopularyzowały te ćwiczenia w Stanach Zjednoczonych. Joga Iyengara została tak nazwana na cześć B.K.S. Iyengara i jest w Ameryce najpopularniejszą odmianą hatha jogi, a do jej cech charakterystycznych zaliczyć można modyfikowanie ćwiczeń pod kątem osób początkujących oraz stosowanie rozmaitych akcesoriów zapewniających podparcie. Inne odmiany jogi, na przykład Bikram joga, powstały z myślą o osobach, które są w stanie zapleść swoje ciała w figury przypominające precle; cechą charakterystyczną tej konkretnej gałęzi jogi jest wykonywanie ćwiczeń w pomieszczeniu, w którym panuje bardzo wysoka temperatura.

Kilka słów na temat pilatesu

Pilates to forma aktywności fizycznej stworzona na początku XX wieku w Niemczech przez Josepha Pilatesa, byłego boksera i instruktora samoobrony. Wiele ruchów stosowanych w pilatesie wywodzi się z jogi, choć inspiracją były też poczynania gimnastyków, chińska akrobatyka oraz boks. Podczas grupowych zajęć pilatesu uczestnicy wykonują na matach rozmaite ćwiczenia kalisteniczne; zamiast utrzymywać statyczne pozycje, tak jak w przypadku niektórych odmian jogi, adepci pozostają w nieustannym ruchu, co przypomina winjasa jogę, na którą składają się całe serie ruchów wykonywanych bez przerw (przykładem może być chociażby powitanie słońca).

Podczas zajęć, które są przeprowadzane indywidualnie lub w niewielkich grupach, wykorzystywane są urządzenia takie jak **cadillac** czy **reformer**. Cadillac przypomina łóżko ze stelażem, do którego zamiast baldachimu przymocowano rozmaite narzędzia tortu: sprężyny, paski, pręty i drążki. Reformer wygląda z kolei niczym łóżko polowe wyposażone w dodatkowe sprężyny, paski. Ta konstrukcja stanowi rozwinięcie przeróbek, jakim Joseph Pilates poddawał łóżka polowe, by móc przeprowadzać rehabilitację osób leżących w szpitalnych łóżkach.

Korzyści wynikające z praktykowania jogi i wykonywania ćwiczeń pilatesu



Niektórzy fachowcy od jogi i pilatesu twierdzą, że promowane przez nich odmiany aktywności przynoszą więcej korzyści niż trening siłowy, ponieważ pozwolą Ci rozwinąć siłę, nie tworząc przy okazji pokaźnych mięśni. To prawda, ale to samo można też osiągnąć, realizując trening siłowy z wykorzystaniem wolnych ciężarów lub maszyn. Jedyną metodą pozwalającą wypracować bicepsy rozmiarów beczek jest trening, podczas którego podnosisz ogromne ciężary, wykonując jak najmniejszą liczbę powtórzeń. Kolejnym czynnikiem, który wpływa na budowanie masy mięśniowej, są predyspozycje genetyczne. Wybieranie jogi lub pilatesu dlatego, że zależy Ci na rozwinięciu siły bez zwiększania rozmiaru mięśni, to nic innego niż nabieranie się na jeden z mitów pokutujących w branży fitness.

Nie można jednak zapominać o tym, że istnieje wiele innych znakomych powodów, dla których warto zainteresować się jogą i pilatesem. Na kolejnych stronach znajdziesz przegląd argumentów przemawiających za takim postępowaniem.

Zaangażowanie w aktywność całego ciała

Trening siłowy skupia się z reguły na konkretnych partiach ciała: Twoim celem jest praca nad muskulaturą klatki piersiowej, barkami lub zginaczami kolana. W czasopiśmie możesz znaleźć artykuły zatytułowane *Zabójczy trening mięśni brzucha* lub *Osiem kroków, dzięki którym zadbasz o swoje pośladki*. W przypadku większości ćwiczeń wykorzystywanych podczas treningu siłowego — zwłaszcza tych wykonywanych na maszynach — pracujesz nad jedną lub dwiema grupami mięśni, nie angażując reszty swojej muskulatury.

Joga i pilates bazują na zupełnie innym podejściu i zmuszają Cię do jednoczesnego wykorzystywania mięśni całego ciała. Gdy wykonujesz na przykład ćwiczenie na uda, nie sprowadza się ono do zwyczajnego prostowania i uginania nóg, tak jak wyglądałoby to podczas treningu siłowego obejmującego typowe ćwiczenie na mięśnie czworogłowe ud. Zamiast tego musisz:

- ✓ wykorzystać muskulaturę pośladków, żeby prosto usiąść,
- ✓ zrobić użytek z mięśni brzucha i dolnej części pleców, aby zapobiec przemieszczaniu się tułowia w przód i w tył,
- ✓ zaangażować w ćwiczenie mięśnie górnej części tułowia, starając się utrzymać plecy i szyję w jednej linii.

Takie podejście przypomina koncepcję znaną z ćwiczeń na stabilizację tułowia przedstawionych w rozdziale piętnastym, ale joga i pilates nie ograniczają się tylko do wykorzystywania mięśni stabilizujących.

Jednoczesne trenowanie tak wielu grup mięśni jest korzystne, ponieważ to właśnie w taki sposób używasz swojej muskulatury w codziennym życiu. Być może stwierdzisz, że leżenie na brzuchu i odrywanie klatki piersiowej od podłogi nie zalicza się do ruchów, które wykonujesz dzień po dniu. Jeśli jednak głębiej się nad tym zastanowisz,

to, jak wykorzystasz podczas tego ćwiczenia muskulaturę dolnej części pleców, bardzo przypomina aktywność tych mięśni podczas wymiany żarówki, która znajduje się tuż poza Twoim zasięgiem, lub odkładania czegoś na górną półkę w szafie.

Joga i pilates kładą szczególny nacisk na pracę nad mięśniami tułowia, czyli muskulaturą znajdującą się w okolicach brzucha, dolnej części pleców i kręgosłupa. Rozwijanie tych mięśni stanowi cenny aspekt wykonywania asan lub ćwiczeń pilatesu, ponieważ taka aktywność zmusza do pracy muskulaturę, która nie ma zbyt wiele do roboty podczas treningu na maszynach. Gdy wszystkie te niewielkie mięśnie tułowia są odpowiednio mocne, gwarantują również wsparcie, stabilność i dodatkową siłę podczas działań, które podejmujesz na siłowni. Niewykluczone, że dzięki włączeniu do swojego programu regularnych sesji jogi lub pilatesu zaczniesz sobie radzić na siłowni z większymi ciężarami.

Jeżeli idea pracy nad wzmacnianiem mięśni tułowia wzbudza Twoje szczególne zainteresowanie, zajrzyj do książki *Core Strength for Dummies* autorstwa LaReine Chabut. Znajdziesz tam również sporo informacji na temat jogi i pilatesu.



Zwiększanie elastyczności

Treningowi siłowemu towarzyszy niezasłużona opinia aktywności fizycznej, która powoduje spięcie mięśni. Tak naprawdę podnoszenie ciężarów może zwiększyć do pewnego stopnia Twoją elastyczność, jeżeli podczas ćwiczeń wykorzystujesz pełny zakres ruchu. W rzeczywistości trening siłowy — nawet w idealnych okolicznościach — nie zmienia jednak w znaczący sposób swobody ruchów Twoich mięśni i stawów (to właśnie dlatego z całego serca regularne wykonywanie ćwiczeń rozciągających — więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale szesnastym).

Zarówno joga, jak i pilates mogą wyraźnie poprawić Twoją elastyczność. Być może nigdy nie zdołasz zapleść swojego ciała w efektowny precel, ale jeśli zainwestujesz we wspomnianą właśnie aktywność trochę czasu i wysiłku, w którymś momencie może się okazać, że giętkość Twojego ciała będzie dla Ciebie sporym zaskoczeniem.



Pozytywny wpływ na zmysł równowagi, koordynację i koncentrację

Niektóre ruchy wykonywane podczas treningu siłowego — chociażby przysiady, wykroki i inne zaawansowane ćwiczenia, które nie zostały opisane w tej książce — wymagają dobrze rozwiniętego zmysłu równowagi oraz niezłej koordynacji. W większości przypadków podnoszenie ciężarów zapewnia Ci siłę. Leżenie twarzą w dół na maszynie do treningu mięśni zginaczy kolana i uginanie nóg nie sprawi jednak wcale, że bez najmniejszego problemu zbiegniesz w dół po schodach, nie patrząc przy tym pod nogi.

W przypadku jogi i pilatesu ruchy są z reguły bardziej skomplikowane. Przyjrzyj się chociażby ćwiczeniu pilatesu noszącemu nazwę „teaser”:

1. Połóż się na plecach z rękami za głową i wyprostowanymi nogami ustawionymi pod kątem 45 stopni w stosunku do podłoża.
2. Oderwij od podłogi górną część ciała i tułów, po czym spróbuj dosięgnąć palców u nóg.

Czy joga i pilates mogą zastąpić trening siłowy?

Przypuszczalnie nie. Jednym z najważniejszych argumentów przemawiających za podnoszeniem ciężarów jest zwiększanie i podtrzymywanie gęstości kości, co pozwoli wypracować rezerwy, dzięki którym unikniesz w przyszłości osteoporozy. W tym momencie nie ma żadnych dowodów świadczących o tym, że joga lub pilates mogą wzmacniać kości. W przypadku większości ćwiczeń opór jest wynikiem korzystania z ciężaru ciała i pokonywania siły grawitacji, a więc podczas sesji jogi lub pilatesu nie pokonujesz tak dużego oporu jak w trakcie wymagającej sesji treningu siłowego. Powyższe słowa dotyczą jednak sytuacji, w której cieszysz się wysokim poziomem sprawności. Jeżeli dopiero zaczynasz ćwiczyć, nawet praca z ciężarem ciała może być sporym wyzwaniem. Nie brakuje dowodów na to,

że ćwicząc jogę, można budować mięśnie; badania dotyczące pilatesu pokazują z kolei, że tego rodzaju aktywność prowadzi do rozwinięcia muskulatury tułowia.

Chociaż joga i pilates mogą się przyczyniać do budowania mięśni, dopóki nie zastosujesz dodatkowego obciążenia, wspomniane aktywności nie zapewnią tak dużego oporu jak porządny program treningu siłowego. Rozwijanie mięśni jest istotne z tego samego powodu, dla którego warto zwiększać masę kostną: podejmując takie działania, robisz zapasy na przyszłość, kiedy te tkanki w nieunikniony sposób zaczną ulegać rozpadowi.

To właśnie wymienione powyżej powody sprawiają, że joga i pilates są uzupełnieniem treningu siłowego, ale nie zdołają go zastąpić.

Ten ruch wymaga większych zasobów równowagi, siły i elastyczności, niż można sobie wyobrazić. Osoba, która po raz pierwszy mierzy się z tym ćwiczeniem, z reguły przewraca się na bok. Wykonanie tego ruchu z wdziękiem i płynnością może wymagać kilku lat treningów. To pokazuje, że joga i pilates zmuszają do okazania skupienia i świadomości ciała.

Włączanie jogi i pilatesu do programu treningowego

Po pierwsze, zaakceptuj to, że w życiu nie można robić wszystkiego. Nie dasz rady pracować na pełny etat na posadzie bankiera inwestycyjnego, udzielać się w roli powszechnie znanego krytyka filmowego, a na dokładkę rywalizować podczas mityngów lekkoatletycznych z najlepszymi zawodnikami skaczącymi o tyczce. Dzień jest po prostu zbyt krótki, żeby wystarczyło Ci na to czasu. Ta sama prawidłowość sprawia, że w sytuacji, gdy nie zajmujesz się zawodowo pracą nad formą fizyczną, nie zdołasz się poświęcić treningowi siłowemu, jodze i pilatesowi — zwłaszcza jeśli stosujesz się do naszych zaleceń i realizujesz również treningi kardio. Biorąc pod uwagę to zastrzeżenie, spróbuj włączyć do swojego programu treningowego jogę lub pilates. Którą z tych aktywności należałoby wybrać? Wypróbuj obie i sprawdź, która Ci bardziej odpowiada.

Wybór jednej z tych dwóch aktywności może Ci zabrać trochę czasu, ponieważ istnieje mnóstwo gałęzi jogi, a podczas wykonywania ćwiczeń pilatesu stosuje się wiele rozmaitych urządzeń; jakby tego było mało, poszczególni instruktorzy mogą prowadzić te same zajęcia na wiele różnych sposobów. Z naszego doświadczenia wynika, że zajęcia grupowe pilatesu mają z reguły zbliżony charakter, choć można trafić na lepszego lub gorszego

instruktora. Zajęcia jogi są bardziej zróżnicowane ze względu na sporą liczbę odmian jogi. Gdy będziesz szukać dla siebie odpowiedniej aktywności i właściwego instruktora, możesz zrobić użytek z poniższych sugestii:

- ✓ ogranicz liczbę treningów siłowych do dwóch sesji w tygodniu, a trzeci dzień, w którym pracujesz nad formą, przeznacz na sprawdzanie innych odmian aktywności fizycznej,
- ✓ zrób sobie dwutygodniową przerwę od treningu siłowego (nie martw się, Twoje mięśnie nie ulegną w tym czasie dezintegracji) i przetestuj różne zajęcia jogi oraz pilatesu, przyglądając się przy okazji pracy większej liczby instruktorów.

Gdy ten okres poszukiwań dobiegnie już końca, wybierz aktywność, która będzie uzupełnieniem Twoich treningów siłowych — mogą to być indywidualne sesje z instruktorem pilatesu, zajęcia z power jogi odbywające się na Twojej siłowni lub organizowane przez jakieś studio zajęcia z jogi praktykowanej zgodnie ze wskazówkami Sivanandy (więcej informacji na ten temat znajdziesz w dalszej części tego rozdziału, we fragmencie zatytułowanym „Różne odmiany jogi”). Oczywiście nie jest to zobowiązanie, które podejmujesz na całe życie. Warto jednak wybrać określoną drogę i trzymać się jej przez minimum kilka miesięcy. W ten sposób zyskasz na tyle dużo czasu, żeby sprawdzić, czy dana aktywność sprawia Ci frajdę i przynosi korzyści.

Jeśli chodzi o tygodniowy grafik treningów, podnoś ciężary dwa razy w tygodniu i dołącz do tego dwie sesje jogi lub pilatesu. Podejmowanie którejkolwiek z tych aktywności tylko raz w tygodniu z reguły nie wystarczy, by początkujący mógł dostrzec wyniki i przyswoić sobie prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń. Istnieją jednak badania świadczące o tym, że osoby uczęszczające na zajęcia jogi odnoszą korzyści już wtedy, gdy poświęcają tej aktywności zaledwie godzinę tygodniowo. Spróbuj zatem zmieścić w grafiku dwa treningi w tygodniu — gdyby jednak okazało się, że jedna sesja to wszystko, na co możesz sobie pozwolić, wiedz, iż lepsze to niż nic.

Zgłębianie świata jogi

Zajęcia grupowe, podczas których praktykuje się jogę, zyskały zaskakująco dużą popularność, gdyż ludzie szukają sposobów, by urozmaicić czymś przerzucanie żelaza na siłowni. To nie oznacza jednak, że wykonywanie asan jest łatwe. Joga może być szalenie wymagająca, zarówno w kontekście elastyczności, jak i siły. Nawet jeżeli jesteś w stanie wycisnąć na ławce pokaźny ciężar, może się okazać, że brakuje Ci siły, żeby utrzymać przez minutę taką czy inną pozycję.

Oto ważna zasada, która sprawdza się nie tylko podczas praktykowania jogi, ale także w życiu: zamiast próbować nadążyć za innymi, rób wszystko w swoim tempie.

Różne odmiany jogi

Jeżeli chcesz przejść się na próbę na zajęcia z jogi organizowane na Twojej siłowni lub w pobliskim klubie fitness, najlepszym rozwiązaniem będzie wybór grupy odpowiadającej Twojemu poziomowi zaawansowania — mogą to być zajęcia dla początkujących



(ich celem może być albo rozluźnianie, albo wzmacnianie mięśni), średnio zaawansowanych lub zaawansowanych. Jeśli jest to Twój pierwszy kontakt z jogą, zapisz się na zajęcia dla początkujących, nawet jeżeli zaliczasz się do grona doświadczonych sportowców.

Wybierając spośród różnych zajęć grupowych, możesz się zdecydować na praktykowanie rozmaitych odmian jogi — oto niektóre spośród nich:

- ✓ **Joga Sivanandy:** Ta odmiana jogi jest dostosowana zarówno do możliwości osób początkujących, jak i potencjału bardziej zaawansowanych adeptów. Ruchy są tu dosyć proste — może się zdarzyć, że podczas takich zajęć będziesz ćwiczyć umiejętność prostego siedzenia lub zachowywania odpowiedniej postawy w pozycji stojącej. Joga Sivanandy może być dobrym punktem wyjścia dla początkujących.
- ✓ **Asztanga:** Odmiana hatha jogi, która zdobyła popularność w Stanach Zjednoczonych; bywa też określana mianem power jogi. Asztanga stawia przed adeptem większe wymagania, jeśli chodzi o elastyczność, siłę i wytrzymałość. W przypadku tej odmiany jogi przechodzisz bez przerw od jednej pozycji do drugiej, przeskakując między asanami. Specyfika asztangi może sprawić, że początkujący poczną nie tyle przyływ energii, ile zniechęcenie.
- ✓ **Ananda:** Ta gałąź jogi odwołuje się do tradycyjnych korzeni hatha jogi, a celem wykonywania ćwiczeń fizycznych jest tu przygotowanie ciała i umysłu do medytacji. Ananda joga łączy przyjmowanie pozycji z różnymi afirmacjami. Ruchy cechuje tu płynność, miękkość i łagodność, a praktyka jest dopasowana do możliwości osób początkujących. Dla osób dysponujących większym doświadczeniem ćwiczenia można odpowiednio utrudnić.
- ✓ **Kundalini:** To kolejna odmiana hatha jogi; w przypadku kundalini jogi wszystko obraca się wokół rozbudzania i wykorzystywania subtelnej energii drzemiącej u podstawy kręgosłupa. Adeptci wykonują ćwiczenia oddechowe takie jak „ognisty oddech” czy oddychanie przez jedno nozdrze, do tego dochodzi też medytacja. Na praktykę składają się tu ćwiczenia o dużej intensywności, przez co kundalini joga nie jest najlepszym wyborem dla początkujących.

Większość siłowni i klubów fitness nie informuje w materiałach promocyjnych o tym, jaka odmiana jogi praktykowana jest podczas zajęć; przypuszczalnie nie dowiesz się tego także od obsługi obiektu. Najlepszym rozwiązaniem pozwalającym zaspokoić ciekawość jest zwrócenie się do instruktora i zapytanie go o to, jakiego stylu i filozofii się trzyma. Szukaj zajęć, które mają w nazwie magiczne słowa *początkujący* lub *nowicjusz*. Jeżeli przez pomyłkę trafisz do bardziej zaawansowanej grupy, możesz skończyć niczym jeden z tych poplątanych naszyjników, które każda kobieta znajduje ku swojemu zaskoczeniu we własnej szkatułce z biżuterią.

Więcej informacji na temat jogi znajdziesz w drugim wydaniu książki Georga Feuersteina i Larry’ego Payne’a *Joga dla bystrzaków*.

Szukanie wykwalifikowanego instruktora jogi

Osoby prowadzące w Stanach Zjednoczonych zajęcia jogi nie mogą się starać o państwowe certyfikaty, więc nie możemy tu wymienić konkretnych referencji, jakich należałoby oczekiwać od nauczyciela. Organizacja Yoga Alliance zakłada, że doświadczeni instruktorzy powinni odbyć szkolenia trwające przynajmniej od 200 do 500 godzin.



Osoby spełniające te wymogi mogą się przyłączyć do wspomnianej instytucji. Ponieważ rejestracja jest dobrowolna, może się zdarzyć, że wykwalifikowany instruktor nie należy wcale do Yoga Alliance.

Oto kilka sugestii dotyczących wyboru instruktora jogi:

- ✓ polegaj na własnym osądzie,
- ✓ zbierz rekomendacje wśród przyjaciół,
- ✓ zapytaj instruktora o to, gdzie zdobywał wiedzę i od ilu lat pracuje w zawodzie,
- ✓ rozglądaj się za instruktorem, który wędruje podczas zajęć po całej sali, koryguje błędy popełniane przez adeptów i proponuje modyfikacje dla osób, które nie są na tyle rozciągnięte, by wykonać daną asanę.

Testowanie na własnej skórze kilku pozycji jogi

Pozycja kota/krowy (wyginanie pleców tak, jak robi to kot, a potem naśladowanie w tej materii krowy) przynosi ulgę Twoim plecom, poprawia ruchomość kręgosłupa, ma pozytywny wpływ na siłę i koordynację otaczających go mięśni, a na dodatek zwiększa Twoją świadomość tego, co dzieje się z mięśniami tylnej części tułowia — to wszystko czynniki, dzięki którym dolna część Twoich pleców pozostanie zdrowa i wolna od bólu.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Przyjmij pozycję klęku podpartego.** Twoje dłonie powinny się znajdować dokładnie pod barkami, a kolana — pod biodrami.
2. **Weź wdech i wygnij plecy w łuk,** unosząc kość ogonową i oczy w kierunku sufitu (patrz: rysunek 22.1a).
3. **Utrzymaj przez kilka sekund to ułożenie ciała,** po czym wróć do pozycji neutralnej i weź kolejny wdech.
4. **Wypuszczając powietrze z płuc,** napnij mięśnie brzucha i wygnij plecy do góry tak, jak robi to poirytowany kot (patrz: rysunek 22.1b).
5. **Utrzymaj przez kilka sekund to ułożenie ciała,** po czym wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie od 4 do 6 razy.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:



- ✓ Przyciągaj pępek do kręgosłupa niczym osoba, która zaciska właśnie pasek od spodni.
- ✓ Dbaj o to, żeby w wykonywanie ruchu zaangażowane były miednica oraz dolna część pleców, a nie barki.
- ✓ NIE spinaj barków ani szyi.
- ✓ NIE przesadzaj z nadmiernym wyginaniem szyi, gdy unosisz wzrok do góry.



Rysunek 22.1.
Pozycja
kota/krowy

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Pozycja koby wzmocnia mięśnie brzucha, pleców i barków. Pobudza również do skuteczniejszego działania organy wewnętrzne znajdujące się w dolnej części tułowia, na przykład nerki i wątrobę.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Położ się na brzuchu na podłodze i oprzyj przedramiona płasko o podłogę. Na podłodze powinno też spocząć Twoje czoło.**
2. **Weź wdech i napnij mięśnie pleców i brzucha, odpychając się przedramionami od podłogi i unosząc do góry klatkę piersiową oraz głowę (patrz: rysunek 22.2).**
3. **Wykonując wydech, opuść powoli tułów i głowę z powrotem na podłogę.**

Wykonaj ćwiczenie trzy razy, pamiętając o tym, by za każdym razem głęboko oddychać.

Rysunek 22.2.
Pozycja koby



Fotografia autorstwa Nicka Horne'a



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Skorzystaj z maty do jogi lub ręcznika, by oprzeć na czymś głowę.
- ✓ Wykonaj wdech, zanim wyprostujesz przedramiona i napniesz mięśnie tułowia.
- ✓ NIE zapominaj o tym, żeby podczas wykonywania ćwiczenia dociskać do podłogi wierzchnie części stóp.

Garść szczegółowych informacji na temat pilatesu

Podobnie jak joga, pilates również przedkłada prawidłową technikę realizowania ćwiczeń nad brutalną siłę. Wiele spośród wykonywanych tu ruchów sprawia wrażenie łatwych, ale w rzeczywistości okazują się one zaskakująco trudne. Większość ćwiczeń odwołuje się do zasady przeciwstawnego funkcjonowania określonych mięśni: wzmacniasz dany mięsień, gdy rozciągasz muskulaturę znajdującą się po przeciwnej stronie stawu. Wykonywane na macie ćwiczenie znane jako „setka” („the hundred”) polega na przykład na unoszeniu i opuszczaniu ramion, gdy leżysz na plecach z prostymi nogami oderwanymi od podłoża. Celem setki jest wzmocnienie Twoich mięśni brzucha oraz górnych partii ud, co osiągasz, rozciągając dolną część pleców, tylne partie ud oraz ramiona.

Bardzo podoba się nam również to, że tak jak trening siłowy i joga, pilates umożliwia stopniowe zwiększanie poziomu trudności. Chociaż nie możesz dodać dwuipółkilogramowego odważnika za każdym razem, gdy ćwiczenie stanie się już dla Ciebie łatwe, kiedy zaczniesz wykonywać dany ruch bez najmniejszego problemu, z pewnością znajdzie się kolejna, minimalnie trudniejsza wersja danego ćwiczenia. Opanowanie podstaw może zająć wiele miesięcy, a osiągnięcie mistrzostwa to kwestia wielu lat.

W większości miast bez trudu znajdziesz zajęcia, na których wykonuje się ćwiczenia pilatesu; nie brakuje też instruktorów udzielających lekcji indywidualnych. Podobnie jak w przypadku jogi, nie istnieją państwowe certyfikaty. Organizacja Pilates Method Alliance przeprowadza egzaminy i wydaje stosowne świadectwa, ale wielu fachowców dysponujących wiedzą i doświadczeniem nie zdecydowało się na udział we wspomnianych testach. Oto rozwiązania pozwalające znaleźć dobrego instruktora pilatesu:

- ✓ zbierz rekomendacje wśród osób, którym ufasz,
- ✓ wypytaj instruktora o jego wykształcenie, posiadane certyfikaty oraz osiągnięcia zawodowe.

Poznanie świata pilatesu to kosztowna przyjemność. Zajęcia indywidualne kosztują od około 100 do 150 złotych za sesję. Coraz więcej siłowni i klubów fitness proponuje jednak tańsze zajęcia, które odbywają się w kameralnych grupach i umożliwiają wykonywanie ćwiczeń na różnych przyrządach. Ceny za pojedyncze zajęcia, na które składa się wykonywanie różnych ćwiczeń na matach, wahają się od 30 do 80 złotych — w porównaniu z sesjami indywidualnymi to prawdziwa okazja, ale to wciąż koszt porównywalny z ceną miesięcznego karnetu na wielu siłowniach. Niektóre siłownie proponują posiadaczom karnetów darmowe zajęcia pilatesu oraz zniżki na sesje indywidualne. Jeśli to tylko możliwe, szukaj tego rodzaju okazji.

Jeżeli te ćwiczenia Cię zainteresowały, zapoznaj się z książką *Pilates dla bystrzaków* autorstwa Ellie Herman. Znajdziesz tam szczegółowe opisy ćwiczeń oraz informacje o tym, jakie korzyści zapewni ta aktywność Twojemu ciału.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące tego, czy pilates to coś dla Ciebie, wypróbuj pozycję deski. To ćwiczenie zmusza do wysiłku mięśnie tułowia, a przy okazji angażuje też muskulaturę górnej części ciała. Wykonując deskę, uruchomisz mięśnie stabilizujące, dzięki czemu wzmocnisz swoje ciało i nie będziesz się garbić. Aby wykonać deskę, zrealizuj następujące kroki:

1. **Połóż się na brzuchu z dłońmi na podłodze i palcami skierowanymi do przodu. Ułóż dłonie tak, aby znalazły się przed Tobą — powinien je dzielić dystans odpowiadający szerokości Twoich barków. Wyprostuj nogi i skieruj je do tyłu (patrz: rysunek 22.3a).**

Twoje dłonie znajdą się dokładnie pod barkami.

2. **Wykonaj wydech i powoli oderwij ciało od ziemi, napinając mięśnie tułowia i unosząc się aż do momentu, w którym Twoje ręce będą proste w łokciach (patrz: rysunek 22.3b).**

Napinając mięśnie brzucha, nie zapominaj o oddychaniu; aby zapewnić sobie dodatkowe wsparcie, wykorzystaj muskulaturę górnej części ciała.

3. **Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym powoli opuść ciało z powrotem na podłogę.**

Powtórz ćwiczenie od 5 do 10 razy w zależności od tego, jak prezentuje się Twój poziom sprawności fizycznej.





Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Rysunek 22.3.

Twoje dłonie
powinny się
znaleźć na
podłodze do-
kładnie pod
barkami



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Gdy przyjmiesz pozycję deski, napnij mięsność pośladków i staraj się wcisnąć wszystkie kończyny w podłogę.
- ✓ Dbaj o to, żeby Twoja szyja stanowiła przedłużenie kręgosłupa, tak jak wtedy, gdy znajdujesz się w pozycji stojącej.
- ✓ **NIE** dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje plecy wygną się w górę lub w dół. Pilnuj tego, by pozostały proste.

Część V

Dekalogi



Dekalogi
DEKALOGI

W tej części...

- ✓ Odkryj dziesięć sposobów na wykorzystanie taśm podczas pracy nad rzeźbą ciała i siłą mięśni.
- ✓ Poznaj dziesięć metod treningu z piłką.

Rozdział 23

Dziesięć sposobów na wykorzystanie taśm podczas pracy nad rzeźbą ciała i siłą mięśni

.....

W tym rozdziale:

- ▶ podróżowanie z taśmami,
 - ▶ bezpieczne korzystanie z gum treningowych,
 - ▶ wykonywanie ćwiczeń z taśmami.
-

Taśmy i ekspandery nie zapewnią tak dużego oporu jak wolne ciężary lub maszyny treningowe, ale i tak są zadziwiająco skutecznymi narzędziami, dzięki którym można pracować nad siłą, rzeźbą i elastycznością ciała. W tym rozdziale znajdziesz opis dziesięciu ćwiczeń z takimi akcesoriami oraz informacje o tym, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu zaliczanego do tej kategorii.

Uwaga: Na fotografiach towarzyszących opisom ćwiczeń zobaczysz taśmy, ale pożądany opór mogą też zapewnić ekspandery.

Zanim zaczniesz, zaopatrz się w taśmę do ćwiczeń

Taśmy do ćwiczeń są szczególnie przydatne w sytuacji, w której zależy Ci na podtrzymywaniu siły i pracowaniu nad formą w czasie, gdy znajdujesz się w podróży. Trudno przecież wrzucić do walizki cały zestaw hantli (nie chcemy sobie nawet wyobrazić, jak zareagowałby na nie wykrywacz metali na lotnisku).



Gdy udajesz się w podróż, zabieraj ze sobą własny sprzęt treningowy: taśmę, ekspander i pasek do rozciągania. Nawet jeżeli zatrzymasz się w hotelu, który ma siłownię, i tak zdołasz zrobić użytek z podręcznych „ciężarów” i czegoś, co pomoże Ci w rozciąganiu. Dzięki tym akcesoriom zdołasz kontynuować treningi i zachowasz dobrą formę, niezależnie od tego, w jakiej sytuacji (i w jakiej strefie czasowej) się znajdziesz.

Zwróć uwagę na to, żeby zaopatrzyć się w taśmę przeznaczoną właśnie do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Tego rodzaju akcesoria są śmiesznie tanie — jeśli postanowisz nabyć sprzęt uznanego producenta, za zestaw trzech taśm zapłacisz około 30 złotych, a za ekspander podobnie (ceny zmieniają się w zależności od oporu; taśmy i ekspandery stawiające większy opór są droższe).



Jeżeli chcesz zaszczyć, kup ekspander z rączkami wykonanymi z pasków lub plastiku (uchwyty mogą też mieć miękką wyściółkę). Tego typu udogodnienia sprawiają, że trzymanie ekspandera jedną lub dwiema rękami staje się dużo łatwiejsze. Ekspandery z uchwytyami mogą się przydać podczas takich ćwiczeń jak uginanie przedramion z taśmą. Rączki nie są zbyt praktyczne, gdy chcesz wykonywać ćwiczenia wymagające zawiązania taśmy w pętlę (przykładem może tu być chociażby unoszenie ugiętej nogi w kłęk podpartym wykonywane z taśmą), ale producenci oferują też taśmy w kształcie pętli lub ósemki, które świetnie się sprawdzają w takich sytuacjach. Ponieważ taśmy są niedrogie, warto zaopatrzyć się w zestaw umożliwiający wykonywanie różnych ćwiczeń.

Ogólnie rzecz ujmując, im krótsza i (lub) grubsza jest taśma, tym trudniej ją rozciągnąć i tym większy stawia opór. W sprzedaży dostępne są rozmaite odmiany taśm:

- ✓ pętle,
- ✓ ósemki,
- ✓ płaskie i szerokie pasy gumy,
- ✓ ekspandery.



By zwiększyć swój komfort, ćwicząc z taśmami i ekspanderami, noś rękawiczki treningowe.

Jak przygotować się do treningu z taśmami?

Poeksperymentuj z różnymi kształtami, rozmiarami i grubościami taśm, żeby znaleźć optymalne akcesoria do poszczególnych ćwiczeń. Im dłuższa jest taśma, tym większe będzie Twoje pole manewru, jeśli chodzi o modyfikowanie ćwiczenia. Zawsze możesz na przykład skrócić wykorzystywany fragment taśmy, aby zwiększyć obciążenie. Dbaj o to, żeby w chwili rozpoczęcia treningu mieć pod ręką wszystkie taśmy — dzięki temu nie będziesz marnować czasu, szukając pod kanapą tej, która jest Ci właśnie potrzebna.

Warto przechowywać wszystkie akcesoria treningowe w jednym miejscu, na przykład w koszu ustawionym w kącie pomieszczenia.



A zatem możesz już rozpocząć trening z taśmami. Zanim to zrobisz, zapoznaj się z naszymi wskazówkami dotyczącymi takiej aktywności:

- ✓ Zadbaj o to, żeby przed rozpoczęciem każdej serii takiego czy innego ćwiczenia pewnie chwycić lub zaczepić taśmę.
- ✓ Jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia należy złapać obiema rękami dwa końce taśmy (a Twoja taśma lub ekspander nie ma uchwytów), owiń końcówki *luźno* wokół dłoni. Pozostaw trochę luzu, żeby w sytuacji, gdy naciągniesz taśmę, guma nie zacisnęła się wokół Twoich dłoni i nie odcięła dopływu krwi do palców.
- ✓ Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia należy stanąć na taśmie ze stopami blisko siebie, stań na środku taśmy, po czym rozsuń nogi tak, żeby Twoje stopy dzieliło jakieś 15 centymetrów. Taka pozycja pozwala zapobiec temu, że taśma wyslizgnie się spod Twoich nóg.

Taśmy są stworzone z myślą o rozciąganiu i wykorzystywaniu ich podczas treningów. Nie oznacza to jednak, że tego rodzaju akcesoria są wieczne. Od czasu do czasu Twoje taśmy będą wymagały wymiany. Oto sugestie, które pomogą Ci dbać o taśmy i ułatwią określenie momentu, gdy należałoby je zastąpić nowymi akcesoriami:

- ✓ Regularnie szukaj dziur i rozdarć, oglądając taśmę pod światło. Jeżeli znajdziesz choćby najmniejsze uszkodzenie, natychmiast wymień taśmę, gdyż może się ona w każdej chwili rozerwać i boleśnie Cię uderzyć.
- ✓ Jeżeli często korzystasz z płaskich taśm i mają one kontakt ze spoconą skórą, od czasu do czasu umyj je czystą wodą, wytrzyj lub rozwiś tak, żeby mogły wyschnąć, a następnie włóż je do zamkniętego na strunę worka foliowego, zasypując odrobiną pudru dla dzieci. Przed następnym użyciem nie zapomnij oczywiście strząsnąć proszku z taśmy.

Jak włączyć taśmy do swoich treningów

Twoje ulubione ćwiczenia z taśmami mogą stać się elementem Twoich treningów siłowych. Jeżeli masz zamiar korzystać z taśm podczas jakiegoś wyjazdu, naucz się wcześniej wykonywać ćwiczenia, żeby nie tracić później czasu na zastanawianie się nad tym, co masz robić. Podobnie jak w przypadku wszystkich innych ćwiczeń oporowych, wykonuj w serii od 8 do 15 powtórzeń, a podczas treningu realizuj przynajmniej po jednej serii ćwiczeń na każdą grupę mięśni (w opisie każdego z ćwiczeń znajdziesz informacje o tym, które mięśnie są wykorzystywane podczas wykonywania przedstawianych właśnie ruchów). Gdy jesteś w stanie wykonać bez trudu 15 powtórzeń, utrudnij ćwiczenie, sięgając po krótszą lub grubszą taśmę.

Przysiady z taśmą

W przypadku tego ćwiczenia taśma zapewnia dodatkowy opór, zastępując wolne ciężary. Przysiady z taśmą wzmacniają Twoje pośladki, a także mięśnie czworogłowe ud i zginacze kolana. Jeśli czasem dokuczają Ci bóle dolnej części pleców, bioder lub kolan, wykonując to ćwiczenie, zachowaj szczególną ostrożność.

Przyjmowanie pozycji: Weź do rąk dwa końce taśmy i stań na jej centralnej części w rozkroku na szerokość bioder, utrzymując ręce po bokach tułowia. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch i ściągnij w dół barki (patrz: rysunek 23.1a).



Rysunek 23.1.
Przysiady
z taśmą

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

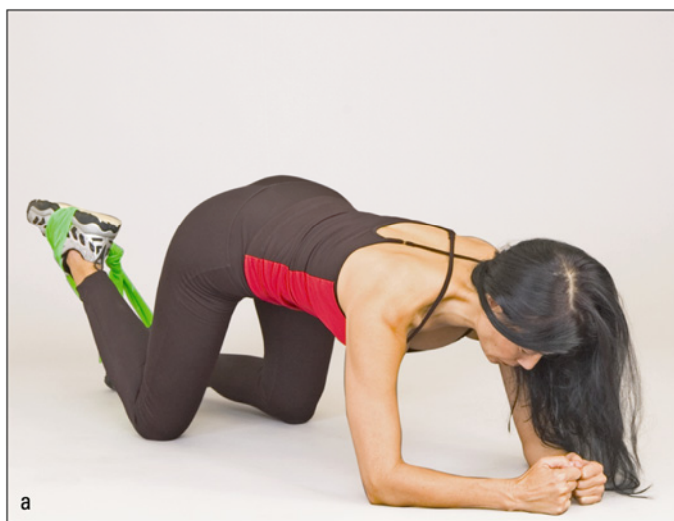
Ćwiczenie: Opuść tułów w dół i do tyłu, wykonując ruch, który przypomina siadanie na krześle. Ugnij kolana i opuść ciało tak daleko, jak zdołasz bez pochylania się do przodu o więcej niż kilka – kilkanaście centymetrów (patrz: rysunek 23.1b). Nigdy nie przekraczaj punktu, w którym Twoje uda znajdują się w płaszczyźnie poziomej; nie dopuszczaj też do tego, by Twoje kolana znalazły się przed linią wyznaczoną przez palce u nóg.

Gdy poczujesz, że górna część Twojego ciała zaczyna się załamywać w kierunku ud, wyprostuj nogi i wróć do pozycji wyjściowej, dociskając pięty do podłoża; zwracaj przy tym uwagę na to, żeby pod koniec tego ruchu nie usztywniać kolan. W trakcie wykonywania ćwiczenia barki powinny pozostawać rozluźnione, głowa ma być uniesiona, a oczy powinny być skupione na punkcie znajdującym się dokładnie przed Tobą.

Unoszenie ugiętej nogi w klęku podpartym wykonywane z taśmą

To ćwiczenie zmusza muskulaturę pośladków do większego wysiłku niż trening na większości maszyn na pośladki. Jeśli miewasz problemy z dolną częścią pleców, zachowaj podczas treningu ostrożność.

Przyjmowanie pozycji: Zawiąz taśmę w pętlę o długości około 30 centymetrów, a następnie zaczep ją o podbicia obu stóp. Klęknij i oprzyj się na łokciach oraz kolanach. Ugnij lewą stopę i wciągnij brzuch (patrz: rysunek 23.2a).



Rysunek 23.2.
Unoszenie ugię-
tej nogi w klęku
podpartym
wykonywane
z taśmą

Ćwiczenie: Utrzymując ugięte kolano, unieś prawą nogę tak, żeby kolano znalazło się na wysokości bioder (patrz: rysunek 23.2b). Powoli opuść nogę, zwracając uwagę na to, by na taśmie nie pojawił się luz. Pomiędzy powtórzeniami Twoje kolano powinno wracać niemal do wysokości podłogi. Wykonaj każdą nogą taką samą liczbę powtórzeń.

Unoszenie nogi w leżeniu bokiem wykonywane z taśmą

Ta odmiana unoszenia nogi w leżeniu bokiem jest wymagającym ćwiczeniem, które zmusza do pracy przede wszystkim mięśnie zewnętrznych części ud.

Zadbaj o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia wciągnąć brzuch — unikniesz w ten sposób urazów dolnej części pleców.

Przyjmowanie pozycji: Zawiąz taśmę w pętlę o długości od 30 do 60 centymetrów. Połóż się na podłodze na lewym boku i ugnij kolana. Twoje nogi powinny być nieznacznie wysunięte przed linię tworzoną przez Twoje ciało, a głowa ma spoczywać na wyciągniętej ręce. Taśma powinna opasywać Twoje uda tuż powyżej kolan. Zegnij prawe ramię i oprzyj dłoń o podłogę przed klatką piersiową, aby zapewnić sobie większą stabilność. Zadbaj o to, żeby prawe biodro znajdowało się dokładnie nad lewym, a następnie wciągnij brzuch, dzięki czemu Twoje plecy nie wygną się w łuk (patrz: rysunek 23.3a).



Rysunek 23.3.
Unoszenie nogi
w leżeniu bo-
kiem wykony-
wane z taśmą

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Ćwiczenie: Utrzymując nieznaczne ugięcie nóg w kolanach, unieś lewą nogę tak, aby znalazła się na poziomie barku (patrz: rysunek 23.3b). Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym powoli opuść nogę, dbając o to, by taśma przez cały czas pozostawała napięta. Wykonaj zaplanowaną liczbę powtórzeń, a następnie zmień strony i wykonaj tyle samo powtórzeń na drugą nogę.

Rozciąganie mięśni tylnej strony uda wykonywane z taśmą

Nadmierne napięcie mięśni z tyłu uda jest często następstwem niewłaściwego rozciągania lub spiętych mięśni czworogłowych ud (a więc muskulatury znajdującej się w przednich partiach ud). Opisane tu ćwiczenie pomaga odzyskać elastyczność zginaczy kolana, a przy okazji pozwala pozbyć się napięcia mięśni dolnej części pleców.

Przyjmowanie pozycji: Połóż się z ugiętymi kolanami i stopami spoczywającymi płasko na podłodze. Twoje ręce powinny być ułożone obok tułowia.

Ćwiczenie: Przyciągnij prawą nogę w kierunku klatki piersiowej i zaczepl taśmę do ćwiczeń o śródstopie. Wypuszczając powietrze z płuc, spróbuj wyprostować nogę w kierunku sufitu (patrz: rysunek 23.4). Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.



Fotografia autorstwa Tildena Pattersona

Rysunek 23.4.
Rozciąganie
mięśni tylnej
strony uda
wykonywane
z taśmą

Ściąganie taśmy

To ćwiczenie imituje ruchy wykonywane podczas ściągania drążka wyciągu górnego. Podobnie jak trening na maszynie, ściąganie taśmy zmusza do wysiłku mięśnie górnej części pleców, a także muskulaturę barków i bicepsy.

Jeżeli miewasz problemy z szyją, szczególnie dbaj o to, żeby trzymać się zaleceń dotyczących prawidłowej techniki wykonywania tego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji: Usiądź na krześle lub stań w rozkroku na szerokość bioder i chwyc oboma rękami końce taśmy do ćwiczeń. Unieś ramiona nad głowę tak, żeby wnętrze lewej dłoni skierowane było do wewnątrz, a wnętrze prawej — do przodu.



Twoje dłonie mają się znaleźć tuż powyżej linii barków (patrz: rysunek 23.5a). Ugnij lekko łokcie i stań prosto z rozluźnionymi kolanami oraz napiętymi mięśniami brzucha.



Rysunek 23.5.
Ściąganie
taśmy

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Ćwiczenie: Utrzymaj lewe ramię w bezruchu. Zegnij prawy łokieć tak, aby powędrował w dół i na bok (ten ruch ma wyglądać tak, jakby Twoim celem było napięcie cięciwy łuku i wypuszczenie strzały prosto w powietrze). Utrzymując prosty nadgarstek, ściągaj taśmę, aż Twoja prawa dłoń znajdzie się obok Twojego prawego barku — taśma powinna być wtedy napięta, a prawy łokieć ma być skierowany w dół (patrz: rysunek 23.5b). Powoli wyprostuj ramię, a gdy skończysz serię, zajmij się treningiem drugiej ręki.

Wyciskanie jednorącz z taśmą

To ćwiczenie z taśmą wzmacnia całą muskulaturę Twoich barków, a przy okazji zmusza do pracy tricepsy.

Jeżeli w przeszłości zdarzały Ci się jakieś problemy z dolną częścią pleców lub szyją, dbaj o to, żeby zachowywać prawidłową technikę wykonywania tego ćwiczenia.

Przyjmowanie pozycji: Stań w rozkroku na szerokość bioder, przydeptywając nogami koniec taśmy w pobliżu jej uchwytu. Przytrzymaj drugi uchwyt prawą ręką, a następnie oprzyj lewą dłoń o biodro. Unieś prawą dłoń — ręka powinna być ugięta w łokciu, ramię powinno znajdować się w płaszczyźnie poziomej, a wnętrze dłoni ma być zwrócone do przodu. Trzymaj prosto głowę, wciągnij brzuch i rozluźnij kolana (patrz: rysunek 23.6a).

Ćwiczenie: Wyprostuj ramię do góry (patrz: rysunek 23.6b), po czym zacznij je powoli zginać, aż łokieć znajdzie się minimalnie poniżej poziomu barków. Gdy wykonasz już całą serię na prawą rękę, zrób tyle samo powtórzeń na lewe ramię.



Rysunek 23.6.
Wyciskanie
jednorącz
z taśmą



Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Zewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą

To ćwiczenie wzmacnia rotatory barku.

Przyjmowanie pozycji: Przymocuj taśmę do stabilnego obiektu. Stań tak, żeby przywiązany koniec taśmy znajdował się na lewo od Ciebie. Przytrzymaj drugi koniec taśmy prawą ręką, kierując wnętrze dłoni w stronę tułowia. Zegnij rękę w łokciu pod kątem 90 stopni (patrz: rysunek 23.7a).

Ćwiczenie: Utrzymując łokieć w bezruchu, odведź rękę o kilkanaście centymetrów od tułowia, żeby zwiększyć napięcie taśmy (patrz: rysunek 23.7b), a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Gdy wykonasz już całą serię na prawą rękę, zmień strony i zrób tyle samo powtórzeń na lewe ramię.



Rysunek 23.7.
Zewnętrzna ro-
tacja ramienia
wykonywana
z taśmą

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Wewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą

Opisywane tu ćwiczenie wzmacnia rotatory barku i pomaga zapobiegać kontuzjom stawów ramiennych.

Przyjmowanie pozycji: Przymocuj taśmę do stabilnego obiektu. Stań tak, żeby przywiązany koniec taśmy znajdował się na prawo od Ciebie. Przytrzymaj drugi koniec taśmy prawą ręką, kierując wewnątrz dłoni do przodu. Zegnij rękę w łokciu pod kątem 90 stopni (patrz: rysunek 23.8a).

Ćwiczenie: Przyciągnij przedramię do siebie, zwiększając tym samym napięcie taśmy (patrz: rysunek 23.8b), a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Gdy wykonasz już całą serię na prawą rękę, zmień strony i zrób tyle samo powtórzeń na lewe ramię.

Rozciąganie barków z wykorzystaniem taśmy

To ćwiczenie powinno rozciągać całą muskulaturę znajdującą się w okolicach barków, ale najbardziej intensywnie będą tu pracować przednie partie mięśni naramiennych.

Przyjmowanie pozycji: Stań prosto w rozkroku na szerokość bioder i chwyć oba końce taśmy rozciągniętej poziomo przed Twoimi udami (patrz: rysunek 23.9a).

Rysunek 23.8.
Wewnętrzna
rotacja ramie-
nia wykonywa-
na z taśmą



Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Rysunek 23.9.
Rozciąganie
barków z wyko-
rzystaniem
taśmy



Fotografie autorstwa Tildena Pattersona

Ćwiczenie: Biorąc wdech, wyprostuj ramiona i unieś je nad głowę (patrz: rysunek 23.9b). Wypuszczając powietrze z płuc, cofnij ramiona jeszcze bardziej, ale nie wyginaj przy tym pleców w łuk (patrz: rysunek 23.9c).

Prostowanie przedramienia wykonywane z taśmą

Jak łatwo zgadnąć, przedstawione tu ćwiczenie pozwala wzmacniać tricepsy. Trening tych mięśni jest bardzo istotny, ponieważ w codziennym życiu stykamy się z bardzo niewielką liczbą czynności zmuszających tricepsy do autentycznego wysiłku.

Jeżeli odczuwasz jakikolwiek dyskomfort w okolicach łokci, zachowaj podczas wykonywania tego ćwiczenia szczególną ostrożność.

Przyjmowanie pozycji: Przytrzymaj lewą ręką jeden koniec taśmy, a następnie stań w rozkroku na szerokość bioder i oprzyj lewą dłoń na przedniej części prawego barku. Przytrzymaj drugi koniec taśmy prawą ręką, zwracając wewnątrz dłoni w stronę ciała. Ugnij prawy łokieć tak, żeby znalazł się na wysokości Twojej talii i był skierowany do tyłu. Jeżeli uznasz, że taka pozycja jest dla Ciebie wygodniejsza, możesz się nieznacznie pochylić do przodu w biodrach — dbaj jednak o to, by utrzymywać napięte mięśnie brzucha oraz rozluźnione kolana (patrz: rysunek 23.10a).



Rysunek 23.10.
Prostowanie
przedramienia
wykonywane
z taśmą

Fotografie autorstwa Zorana Popovica

Ćwiczenie: Utrzymując w bezruchu łokieć, wyprostuj prawe ramię do tyłu, żeby zwiększyć napięcie taśmy, ale nie blokuj łokcia w końcowej fazie ruchu (patrz: rysunek 23.10b). Ugnij rękę w łokciu tak, aby Twoja dłoń wróciła do poziomu Twojego pasa. Po zakończeniu serii zajmij się treningiem lewego tricepsa.



Rozdział 24

Dziesięć sposobów na to, żeby dobrze się bawić, trenując z piłką

W tym rozdziale:

- ▶ kupno piłki, która będzie dopasowana do Twojego wzrostu,
- ▶ bezpieczne korzystanie z piłek,
- ▶ dziesięć ćwiczeń wykonywanych z piłką.

1 eśli korzystasz podczas treningu z piłki do ćwiczeń, stajesz przed okazją, by pracować nad rzeźbą swojego ciała i czerpać z tego mnóstwo frajdy. Ze względu na swój kształt ten sprzęt treningowy jest niestabilny, a zatem podczas wykonywania ćwiczeń trudniej jest utrzymać równowagę. Wystarczy, że usiądziesz na piłce, a już musisz zrobić użytek z mięśni brzucha. Jeżeli nie oprzesz solidnie stóp o podłogę, szybko spadniesz z piłki. To właśnie w takich sytuacjach do głosu dochodzi kwestia równowagi.

Na tym nie kończą się jednak zalety piłki: możesz jej także używać zamiast ławki podczas niektórych ćwiczeń z hantlami! W tym rozdziale przedstawimy garść wskazówek na temat bezpiecznego korzystania z piłki, opiszemy również dziesięć podstawowych ćwiczeń, które można z nią wykonywać.

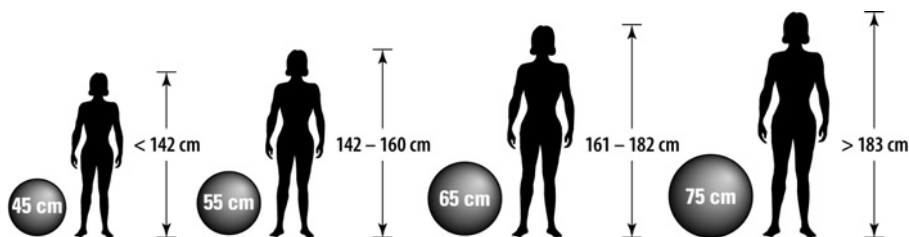
Dobór odpowiedniej piłki

Jeśli chcesz skutecznie trenować z wykorzystaniem piłki, musisz używać modelu, który nie tylko jest dobry jakościowo, ale także pasuje do Twoich gabarytów. Gdy stoisz obok piłki, powinna Ci ona sięgać do kolan lub nieco wyżej.



Najlepszym sposobem, żeby wybrać odpowiedni rozmiar piłki, jest po prostu na niej usiąść. Gdy to zrobisz, masz się czuć tak jak wtedy, gdy siedzisz na krześle. Twoje kolana mają być ugięte pod kątem 90 stopni, a Twoje uda powinny się znajdować w płaszczyźnie poziomej. Rysunek 24.1 zapewnia garść wskazówek dotyczących doboru odpowiedniej piłki. Weź pod uwagę swój wzrost i oceń, które rozmiary piłek warto byłoby wypróbować. Dzieci, które mają mniej niż 5 lat, powinny zawsze korzystać z piłek o średnicy 45 centymetrów.

Rysunek 24.1.
Sprawdź, która
piłka najlepiej
pasuje
do Twojego
wzrostu



© John Wiley & Sons, Inc.



Gdy będziesz się przymierzać do zakupu piłki do ćwiczeń, zwracaj uwagę na następujące kwestie:

- ✓ **Testy pod obciążeniem:** Producenci tworzą piłki, które są w stanie wytrzymać obciążenie sięgające nawet 450 kilogramów. Chociaż nikt nie powiedział, że potrzebna Ci będzie właśnie któraś z piłek testowanych z największym obciążeniem, przed zakupem sprawdź specyfikację techniczną modelu, który planujesz nabyć. Zadbaj o to, żeby Twoja piłka była w stanie wytrzymać przynajmniej obciążenie rzędu 270 kilogramów.
- ✓ **Odporność na przebicie:** Piłki do ćwiczeń są obecnie wytwarzane z solidnych materiałów, które cechują się dużą odpornością na przebicie. Ponieważ najgorsze urazy, jakich można się nabawić podczas treningu z piłką, są z reguły następstwem upadku na ziemię wynikającego z przebicia piłki, kup taki model, który będzie najmniej podatny na tego typu uszkodzenia. Warto też dodać, że im większa będzie odporność Twojej piłki na przebicie, tym dłużej wytrzyma ona, jeżeli przypadkiem przetoczy się po jakichś ostrych przedmiotach.
- ✓ **Powolną utratę ciśnienia:** Trenując na piłce, która w razie przebicia powoli traci ciśnienie, zmniejszasz ryzyko doznania kontuzji. Tempo utraty powietrza jest ważne, ponieważ w przypadku przebicia piłki i gwałtownej utraty ciśnienia możesz zniemacka wylądować na podłodze. Ryzyko doznania urazów jest jeszcze większe, jeżeli ćwiczysz z hantlami — problemem są tu zarówno dodatkowe kilogramy, jak i fakt napięcia mięśni Twoich ramion. Jeśli trzymasz ciężary, nie masz szans, żeby skorzystać z rąk i uchronić się przed upadkiem. Piłka, która w razie przebicia powoli traci ciśnienie, jest warta wydania dodatkowych kilkudziesięciu złotych.

Bezpieczne korzystanie z piłek do ćwiczeń

Piłki nie wymagają specjalnej troski, jeśli nie liczyć okazjonalnego mycia oraz napompowania. Przyjrzyj się poniższej liście czynności, a dowiesz się, jak prawidłowo korzystać z piłki:

- ✓ **Przechowywanie:** Największe wyzwanie, z jakim musisz się zmierzyć, polega na podjęciu decyzji dotyczącej przechowywania piłki. Jeżeli brakuje Ci miejsca, spuszczaś po treningu powietrze z piłki, a potem napełniaj ją przed kolejną sesją. Jeśli musisz wybrać tę ścieżkę, kup elektryczną pompkę — dzięki takiemu urządzeniu zaoszczędzisz sporo czasu i nie będziesz męczyć mięśni.

Niektóre piłki mają specjalne nóżki; takie rozwiązanie sprawi, że Twój sprzęt treningowy nie będzie się swobodnie toczyć po całym pomieszczeniu. Ten dodatek może się przydać, jeżeli chcesz przechowywać piłkę w kącie salonu. Inne piłki są sprzedawane z okrągłymi, plastikowymi stojakami — one również gwarantują, że piłka będzie stała w jednym miejscu. Zadbaj o to, żeby nie przechowywać piłki do ćwiczeń w pobliżu źródła ciepła — takie sąsiedztwo może zwiększyć ciśnienie w piłce lub zmięknąć i osłabić materiał, z którego jest ona wykonana.

- ✓ **Czyszczenie:** Gdyby zaszła taka potrzeba, możesz wyczyścić piłkę miękką szmatką lub gąbką oraz ciepłą wodą (do której można dodać mydło). Agresywne detergenty mogą uszkodzić materiał, z którego wykonana jest Twoja piłka. Zawsze korzystaj z piłki na czystej, suchej podłodze — dzięki temu Twój sprzęt treningowy pozostanie wolny od zabrudzeń i dziur.
- ✓ **Pompowanie:** Do wielu sprzedawanych dziś piłek dołączane są manualne pompki — zazwyczaj ręczne lub nożne. Jeżeli posiadasz jedną piłkę i pompujesz ją tylko od czasu do czasu, manualna pompka powinna Ci wystarczyć. Gdyby okazało się, że będziesz często spuszczać powietrze z piłki, a potem ją napełniać, zainwestuj w pompkę elektryczną. Jeśli chcesz, możesz nawet zabrać swoją piłkę na stację benzynową i skorzystać z kompresora do napełniania opon — uważaj tylko, żeby nie przesadzić z ciśnieniem wewnątrz piłki.
- ✓ **Przestrzeń do wykonywania ćwiczeń:** Zadbaj o to, aby podczas sesji z piłką mieć wokół siebie wystarczająco dużo miejsca. Długość i szerokość Twojej przestrzeni treningowej powinna być większa niż Twój wzrost. Dopilnuj również tego, by w pobliżu nie było żadnych mebli z ostrymi kantami. Pamiętaj, że podczas treningu z piłką musisz mierzyć się z wyzwaniami dotyczącymi zachowania równowagi, może więc dojść do tego, że nie będziesz w pełni kontrolować swoich ruchów. Dbaj o to, żeby przestrzeń, w której trenujesz, była wolna od wszelkich przedmiotów.

Trening na piłce



Ćwiczenia na piłce mogą się składać na samodzielną sesję (stanowiącą element Twojego tygodniowego planu pracy nad formą), ale możesz je także okresowo wplatać w swoje normalne treningi. Różnorodność ćwiczeń stawia Twoje mięśnie przed nowymi wyzwaniami, a przy okazji pozwala tchnąć w Twoje treningi ducha świeżości i zabawy. Podobnie jak w przypadku innych ćwiczeń składających się na trening oporowy, wykonuj w serii od 8 do 15 powtórzeń i realizuj przynajmniej po jednej serii na każdą grupę mięśni, chyba że w przypadku danego ćwiczenia zalecamy stosować odmienne postępowanie (opisy poszczególnych ćwiczeń zawierają informację o tym, które grupy mięśni są zaangażowane w wykonywanie przedstawianych ruchów). Gdy będziesz w stanie bez trudu wykonać 15 powtórzeń, zwiększ trudność ćwiczenia, ograniczając podstawę podparcia (możesz to zrobić poprzez uniesienie w górę jednej nogi lub ustawienie stóp na podłodze bliżej siebie) bądź stosując większe obciążenie.

Mostek na piłce

To wspaniałe ćwiczenie, które pomaga wzmacniać mięśnie brzucha, okolic bioder oraz dolnej części pleców.

Dbaj o to, żeby Twoje biodra były uniesione do góry, i unikaj sytuacji, w której Twoje plecy zaczną się zapadać lub wyginać w łuk (niewykluczone, że pomoże Ci tutaj obraz mostu, który musi utrzymać ciężar wielu samochodów).

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Siądź prosto na piłce z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni i stopami ułożonymi płasko na podłodze.**
2. **Przesuwając się na piłce do przodu (i oddalając od niej stopy), przejdź do pozycji, w której piłka będzie wspierać górną część Twoich pleców, barki, głowę i szyję (patrz: rysunek 24.2a).**



Rysunek 24.2.
Mostek na piłce

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Zadbaj o to, żeby Twoje biodra były uniesione w stronę sufitu, dzięki czemu utrzymasz wyprostowane plecy oraz kręgosłup (patrz: rysunek 24.2b).

3. **Utrzymaj pozycję przez 10 sekund, po czym przesun się na piłce do tyłu i wróć do pozycji początkowej.**

Wykonaj 3 powtórzenia.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

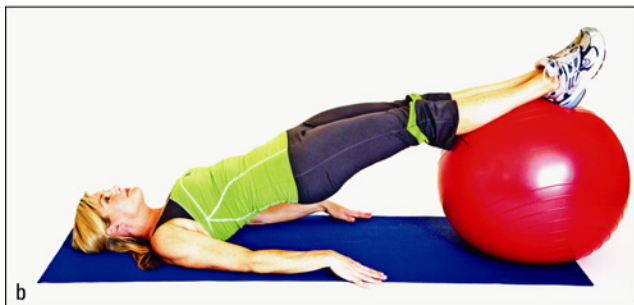
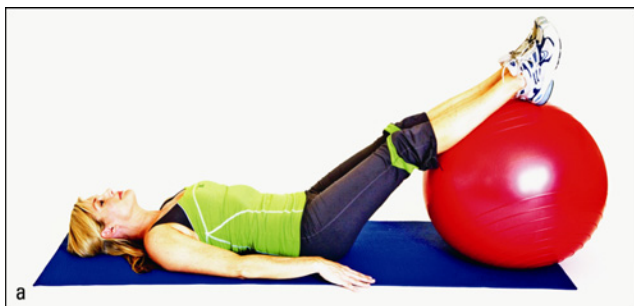
- ✓ Opieraj tylną część głowy o piłkę.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje biodra i pośladki zaczną się zapadać w kierunku podłogi. Dbaj o to, by mięśnie dolnej części Twojego ciała były napięte i wypychały biodra do góry.

Mostek na piłce z podnoszeniem i opuszczaniem pośladków

Ta odmiana mostka na piłce zmusza do pracy całą muskulaturę tułowia, od mięśni klatki piersiowej począwszy, na mięśniach znajdujących się w okolicach bioder skończywszy (na tej liście znajdują się też mięśnie dolnej części pleców). Ponieważ w kontrolowanie ruchu piłki zaangażowane są podudzia, przy okazji będziesz też trenować mięśnie łydek.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się na podłodze i oprzyj stopy na najwyższym punkcie piłki (patrz: rysunek 24.3a).



Rysunek 24.3.
Mostek na piłce
z podnoszeniem
i opuszczaniem
pośladków

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Twoje nogi powinny być proste; ramiona mają spoczywać na podłodze wzdłuż tułowia i zapewniać Ci stabilną pozycję.

2. **Wypuść powietrze z płuc i unieś biodra oraz miednicę w kierunku sufitu, dociskając stopy do piłki w celu utrzymania równowagi (patrz: rysunek 24.3b).**

3. **Biorąc wdech, powoli opuść biodra z powrotem na podłogę.**

Wykonaj 10 powtórzeń.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Gdy znajdujesz się w pozycji początkowej, rozluźnij stopy spoczywające na piłce.
- ✓ Unoś biodra w płaszczyźnie pionowej, a gdy to zrobisz, utrzymuj proste plecy.
- ✓ NIE unosź podbródka. Powinien on pozostawać przyciągnięty do mostka.

Pomпки na piłce

Ta wersja pompek zmusza do pracy muskulaturę brzucha i dolnej części pleców — to właśnie te mięśnie mają za zadanie zapewnić Ci równowagę.

Myślenie o tym, żeby utrzymać podudzia lub golenie na piłce, pomoże Ci zachować równowagę podczas wykonywania pompek.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Położ się na piłce tak, by spoczywał na niej Twój brzuch, a następnie przesuwaj się do przodu do momentu, w którym piłka znajdzie się pod Twoimi nogami (patrz: rysunek 24.4a).**

Zadbaj o to, żeby Twoje dłonie znalazły się dokładnie pod barkami.

2. **Opuść górną część ciała w kierunku podłogi, uginając łokcie tak, żeby powędrowały na boki (patrz: rysunek 24.4b).**

3. **Wyprostuj ręce w łokciach i wykonaj wydech, wypychając tułów do pozycji początkowej.**

Wykonaj 10 powtórzeń.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Utrzymuj napięcie mięśni brzucha, co pomoże Ci zachować równowagę.
- ✓ Pamiętaj o właściwym oddychaniu: bierz wdech, gdy powoli opuszczasz ciało w kierunku podłogi, a podczas wydechu wypychaj tułów z powrotem do góry.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk. Powinny one pozostać proste i tworzyć jedną linię z Twoją głową i resztą ciała.





Rysunek 24.4.
Pompki na piłce

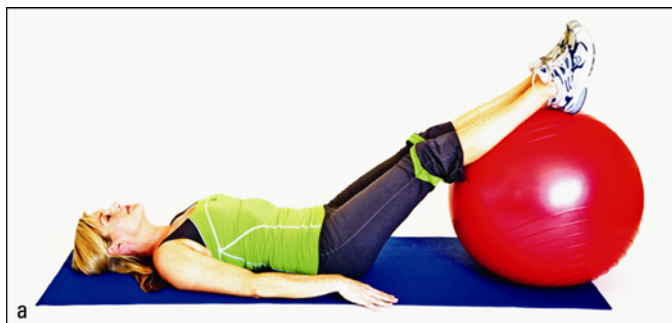
Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Unoszenie bioder na piłce połączone z zataczaniem nogą kółek

Wykonywany podczas tego ćwiczenia ruch unoszenia środkowej części ciała pomaga w pracy nad rzeźbą mięśni brzucha oraz wzmacnia muskulaturę pleców. Oderwanie nogi od piłki oznacza trening z dodatkowym obciążeniem — takie działanie dodatkowo wzmocni mięśnie Twoich pleców.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się na podłodze i oprzyj stopy na najwyższym punkcie piłki (patrz: rysunek 24.5a).
Twoje nogi powinny być proste; ramiona mają spoczywać na podłodze wzdłuż tułowia, zapewniając Ci stabilną pozycję.
2. Utrzymując prawą nogę na piłce i nie odrywając barków od podłogi, unieś biodra i wyprostuj lewą nogę w kierunku sufitu (patrz: rysunek 24.5b).
3. Obciążnij palce i wykonaj nogą pięć niewielkich kółek w prawo, a potem pięć takich samych kółek w lewo.



Rysunek 24.5.
Unoszenie bio-
der na piłkę
połączone
z zataczaniem
nogą kółek

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

4. Opuść lewą nogę na piłkę i pozwól, by Twoje biodra znalazły się z powrotem na podłodze.
5. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

Wykonaj 5 powtórzeń na każdą nogę.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Ułóż ręce płasko na podłodze obok tułowia, tak żeby zapewniały Ci stabilną pozycję.
- ✓ NIE zapominaj o tym, by przed oderwaniem bioder od podłogi napiąć mięśnie brzucha.
- ✓ NIE spinaj szyi i barków, gdy oderwiesz już nogę od piłki.



Mostek na piłce jednonóż

Ta odmiana klasycznego mostka zmusza do pracy mięśnie dolnej części pleców, brzucha i okolic bioder — dzięki temu wysiłkowi poprawi się wygląd Twojej talii. Podczas wykonywania takiego mostka cały ciężar Twojego ciała podpierany jest przez jedną nogę, więc muskulatura tułowia (mięśnie brzucha i pośladków) ma tu sporo roboty.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Siądź prosto na piłce i przesuwając się na niej do przodu, przejdź do pozycji, w której piłka będzie miała kontakt wyłącznie z Twoimi barkami.**
2. **Napinając mięśnie brzucha, oprzyj prawą nogę o lewe udo (patrz: rysunek 24.6a).**



Rysunek 24.6.
Mostek na piłce
jednonóż

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

3. **Napnij mięśnie pośladków, a następnie unieś biodra w kierunku sufitu (patrz: rysunek 24.6b).**

Jeżeli czujesz, że piłka rusza się pod Tobą podczas wykonywania tego ćwiczenia, oprzyj ją o ścianę lub ciężki mebel.

4. **Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym opuść biodra.**

Wykonaj 10 powtórzeń, a następnie zmień nogi i zrealizuj w takiej pozycji kolejną serię.





Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Trzymaj dłonie na biodrach, aby zapewnić sobie bardziej stabilną pozycję.
- ✓ NIE wypychaj bioder zbyt wysoko. Zadbaj o to, żeby znalazły się one na wysokości tułowia.

Prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce

Wykonując to ćwiczenie, prostujesz do tyłu nogę i opierasz biodra o piłkę — mięśnie brzucha, pośladków i pleców muszą się w takiej sytuacji solidnie napracować, żeby zapewnić Ci stabilność i utrzymać Twoje ciało w uniesionej pozycji.

Ponieważ w trakcie wykonywania tego ćwiczenia będziesz klęczeć na podłodze, warto położyć tam matę lub ręcznik, żeby zapewnić kolanom miękkie oparcie.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Klęknij, opierając klatkę piersiową o piłkę, a następnie napnij mięśnie brzucha.**
Twoje dłonie powinny spoczywać na piłce — zyskasz dzięki temu bardziej stabilną pozycję.
2. **Wyprostuj powoli prawą nogę i lewe ramię — w szczytowej fazie ruchu mają one być zwrócone w przeciwnie strony (patrz: rysunek 24.7).**



Rysunek 24.7.
Prostowanie
nogi i unoszenie
przeciwległego
ramienia
na piłce

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Twoja prawa dłoń ma zostać oparta na piłce, dzięki czemu łatwiej będzie Ci utrzymać równowagę. Zadbaj o to, żeby Twoje wyprostowane plecy tworzyły jedną linię z ręką i nogą.

Gdy wykonujesz to ćwiczenie, wyobrażaj sobie linię prostą, która przebiega przez całe Twoje ciało.



3. Obciągnij palce u nogi i pozostań w bezruchu przez kilka sekund, po czym wróć do pozycji początkowej.

Wykonaj 10 powtórzeń, a następnie zmień pozycję na symetryczną i zrealizuj kolejną serię.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Dbaj o to, by Twój kręgosłup znajdował się w tej samej płaszczyźnie co wyciągnięte do przodu ramię i wyprostowana noga.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, gdy prostujesz rękę i unosisz nogę.
- ✓ NIE wyginaj w łuk dolnej części kręgosłupa.
- ✓ NIE wyciągaj nadmiernie szyi poprzez unoszenie wzroku do góry.

Brzuszki na piłce

Być może jest to najskuteczniejsze ćwiczenie z piłką na mięśnie brzucha. Jest ono trudniejsze od klasycznych brzuszków wykonywanych na podłodze i wymaga lepszej wytrzymałości. Gwarantujemy, że brzuszki na piłce wycisną z Ciebie siódme poty!

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się na piłce tak, żeby zapewniała ona wsparcie dolnej części Twoich pleców oraz miednicy. Rozstaw stopy na szerokość bioder i ugnij kolana pod kątem 90 stopni. Umieść ręce za głową i skieruj na boki ugięte łokcie (patrz: rysunek 24.8a).
2. Unieś tułów tak, aby znalazł się w połowie drogi między pozycją leżącą a siedzącą (patrz: rysunek 24.8b).

Zwracaj uwagę na to, żeby Twoja kość ogonowa była przez cały czas dociśnięta do piłki.

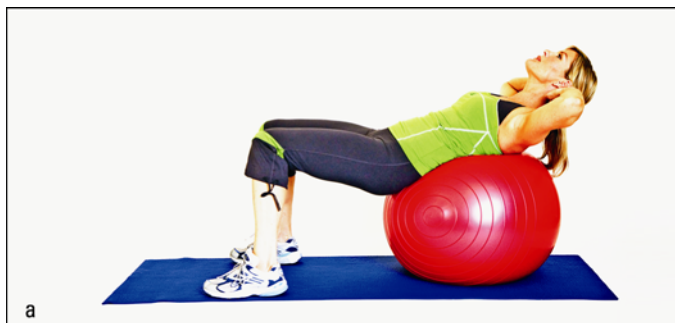
3. Powoli opuść plecy na piłkę, wciskając w nią po kolei po jednej kości kręgosłupa.

Wykonaj 2 serie liczące od 10 do 15 powtórzeń.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Gdy napinasz mięśnie brzucha, żeby unieść tułów, staraj się przyciągnąć pępek do kręgosłupa.
- ✓ Wykonując ruch tułowia do góry, wypuść powietrze z płuc.
- ✓ Aby uniknąć przeciążania pleców, unieś lub opuszczaj tułów tak, żeby odrywać od piłki lub dociskać do niej po jednej kości kręgosłupa.
- ✓ NIE ciągnij rękami za szyję. Kieruj wzrok do góry, a unosząc tułów, dbaj o to, by szyja tworzyła jedną linię z kręgosłupem.



Rysunek 24.8.
Brzuszki
na piłce

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Brzuszki skośne na piłce

Ta odmiana brzuszków na piłce zmusza do wysiłku muskulaturę biegnącą wzdłuż talii, czyli mięśnie skośne. Brzuszki skośne to świetne ćwiczenie dla każdego, kto chce się pozbyć tłuszczu z okolic talii, a przy okazji ma zamiar wzmocnić mięśnie tułowia.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. **Klęcząc na podłodze, oprzyj lewe biodro i swój bok o piłkę; aby zapewnić sobie stabilną pozycję, oprzyj też o piłkę lewą rękę.**
2. **Wyprostuj prawą nogę w bok i przenieś prawe ramię za głowę tak, żeby dotknąć dłonią jej tylnej części (patrz: rysunek 24.9a).**
3. **Zegnij tułów, przyciągając podczas wydechu prawy bark i łokieć do klatki piersiowej i prawej nogi (patrz: rysunek 24.9b).**

Zadbaj o to, żeby Twoje lewe biodro i lewy bok przez cały czas opierały się na piłce — unikaj sytuacji, w których mogłyby się z niej ześlizgnąć.

4. **Biorąc powoli wdech, opuść tułów w kierunku piłki.**

Wykonaj 10 powtórzeń, a potem zmień strony i zrealizuj kolejną serię złożoną z 10 powtórzeń.



Rysunek 24.9.
Brzuski skośne
na piłce

Fotografie autorstwa Daniela Krona



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Aby zapewnić sobie stabilną pozycję, dbaj o to, żeby stopa wyciągnięta w bok spoczywała płasko na podłodze podczas wszystkich faz ćwiczenia.
- ✓ Jeżeli ześlizgniesz się z piłki, oprzyj wyciągniętą w bok stopę o ścianę.
- ✓ NIE zapominaj o tym, by zginając tułów i przyciągając łokieć w stronę kolana, wykonać wydech.

Skręty tułowia na piłce

Za sprawą ruchu skrętnego wykonywanego podczas tego ćwiczenia w treningu biorą udział nie tylko mięśnie brzucha, ale również mięśnie skośne i muskulatura znajdująca się w okolicach Twojej talii.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się tak, żeby oprzeć plecy na piłce. Twoje stopy powinny się znajdować przed Twoim tułowiem i mają być solidnie oparte o podłogę. Przyciągnij ramiona do klatki piersiowej (patrz: rysunek 24.10a).



Rysunek 24.10.
Skręty tułowia
na piłce

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Zadbaj o to, żeby Twoje pięty znalazły się dokładnie pod kolanami. Twoje barki nie powinny dotykać piłki — dzięki temu będą mogły swobodnie przemieszczać się z boku na bok.

2. Zainicjuj ruch z okolic prawego barku, a następnie napnij mięśnie brzucha i powoli unieś tułów, skręcając go równocześnie w kierunku lewego biodra (patrz: rysunek 24.10b).
3. Utrzymaj przez moment tułów w górze, po czym opuść go powoli do pozycji wyjściowej.
4. Powtórz ćwiczenie, zmieniając kierunek ruchu.

Unoś tułów naprzemiennie w prawo i w lewo i zrealizuj dwie serie po 12 powtórzeń.



Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

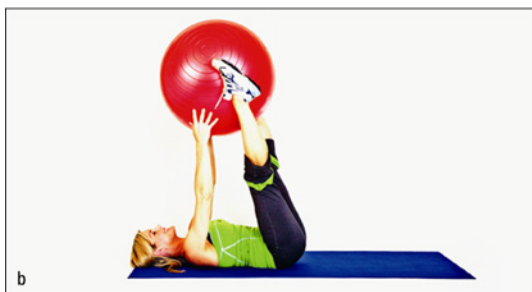
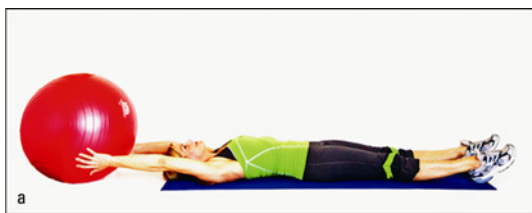
- ✓ Wykonaj wydech, zanim napniesz mięśnie brzucha i zaczniesz unosić tułów.
- ✓ Aby zapewnić oparcie żuchwie, ułóż podbródek na dłoniach.
- ✓ NIE wykonuj tego ćwiczenia w zbyt szybkim tempie. Zatrzymaj przez moment ruch w jego szczytowej fazie.

Przenoszenie piłki

To nasze ulubione ćwiczenie na mięśnie brzucha, a zarazem świetna metoda rozwijania koordynacji ręka – oko, o czym przekonasz się, unosząc piłkę na przemian rękami i nogami.

Aby wykonać to ćwiczenie, zrealizuj następujące kroki:

1. Połóż się na plecach i zadбай o to, żeby dolna część Twoich pleców miała kontakt z matą lub podłogą.
2. Trzymając piłkę, wyprostuj ramiona. Piłka ma się znaleźć na podłodze dokładnie za Twoją głową. Twoja głowa i szyja powinny spoczywać na podłodze (patrz: rysunek 24.11a).



Rysunek 24.11.
Przenoszenie
piłki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

3. **Unieś ręce i nogi tak, żeby były ugięte pod kątem 90 stopni w stosunku do tułowia (patrz: rysunek 24.11b).**
4. **Chwyć piłkę nogami, po czym przenieś ją z powrotem na podłogę (patrz: rysunek 24.11c).**

Przenieś w ten sposób piłkę od 10 do 12 razy.

Oto rzeczy, które warto robić podczas wykonywania tego ćwiczenia, oraz błędy, których należy unikać:

- ✓ Staraj się nie wyginać pleców w łuk.
- ✓ Pilnuj tego, by Twoja głowa i szyja miały kontakt z podłożem.
- ✓ NIE zapominaj o tym, żeby mocno chwytać piłkę, gdy przenosisz ją do przodu lub do tyłu.



Skorowidz

.....

A

AI, *Patrz*: rozciąganie aktywne izolowane
ananda, 345
artretyzm, 329
asekurant, 85, 108, 158
 instrukcje, 86
 miejsce, 87
 obowiązki, 87
 zasady, 87
atlas, 102

B

bezpieczeństwo, 29, 63, 71, 72, 77, 80, 82, 83,
 310, 319, 328
 korzystania z maszyn treningowych, 84
biceps, 40, 41, 189, 192, 197, 198, 201, 272, 359
brzuski, 249, 278
 boczne z ugiętymi kolanami, 208, 213, 214, 281
 klasyczne, 208, 209, 279
 kółko, 250
 ławka, 250
 na piłce, 375
 odwrócone, 208, 210, 211, 281
 skośne, 208, 211, 212
 na piłce, 376
 z dzieckiem, 324
 z obciążeniem, 243
 ze skrętem tułowia, 280

C

cadillac, 340
ciało
 ciężar, 31
 elastyczność, 32, 342
ciąg martwy, 244, 304
ciężar
 maksymalny, 37, 53, 158, 276
 submaksymalny, 36, 129, 276
ciężarowiec, 38

ciężary wolne, 30, 61, 62, 82, 176, 240
 zakup, 98
 zalety, 62
ciśnienie tętnicze, 80, 244

Ć

ćwiczenia, *Patrz*: trening

D

deska, 279, 349
 z dzieckiem, 323
dziennik treningowy, 57, 58, 68
 analiza, 59

E

ekspander, 30, 61, 68, 72, 74, 353
 zakup, 105, 354

F

faza szczytowa, 129
flow joga, 340

G

gigaseria, 47, 301
glikoliza, 267
gravitron, 147
gryf, 30

H

hantle, 30, 61, 62, 63, 64, 74, 82, 98, 138, 139,
 141, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248,
 250, 279, 281
 rodzaj, 63
 unoszenie, *Patrz*: unoszenie hantli
wiosłowanie, 242

hantle

- wyciskanie, 177, 178, 179
 - na ławce, 159, 164, 165, 166
- zakup, 98, 101
- hatha joga, 340, 345
- high-intensity interval training, *Patrz:* HIIT
- HIIT, 304
- hormon wzrostu, 44
- hot joga, 340

J

- joga, 31, 244, 339, 342, 343, 344
 - asana, 340
 - instruktor, 345
 - korzyści, 341
 - odmiany, 344
 - pozycja
 - kobry, 347
 - kota/krowy, 346
 - Sivanandy, 345

K

- kaletka maziowa, 127
- kettlebell, *Patrz:* odważnik kulowy
- klatka, 72, 148
- kolano, 128, 138
 - kontuzja, 89
 - mięśnie, *Patrz:* mięśnie zginacze kolana
 - uraz, 89
- kołysanie miednicy, 151
 - z użyciem krzesła, 152
- kontuzja, 79, 80, 82, 88, 277
 - kolana, 89
 - kręgosłupa, 90, 253
 - leczenie RICE, 90, 91
 - rozciąganie, 252
- kółko do brzuszaków, 250
- krążenie barków, 142
- kręgosłup
 - kontuzja, 90, 253
 - poprawa ruchomości, 346
- krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie, 159, 168, 169
- kulturysta, 38
- kundalini, 345
- kwas mlekowy, 267

L

- liposukcja, 207, 274

Ł

- ławka treningowa, 66, 157, 158, 279
 - do brzuszaków, 250
 - pionowa, 66
 - pozioma, 66
 - zakup, 102
 - ze skosem
 - dodatnim, 67, 102
 - ujemnym, 67
- łokieć tenisisty, 127, 191
- łydka, 40, 42, 218, 222, 27
 - mięśnie, *Patrz:* mięśnie łydek

M

- martwy ciąg, 244, 304
- maszyna, 30, 61, 62, 67, 84, 142, 176, 278, 280
 - atlas, *Patrz:* atlas
 - butterfly, 157
 - elektroniczna, 71
 - hydrauliczna, 70
 - krzywka, 69, 70
 - pneumatyczna, 70
 - Smitha, 71, 148
 - z obciążeniem w postaci talerzy, 70
 - zakup, 102
 - zalety, 69, 71
 - ze stosem, 69
- mięśnie
 - barków, 160, 163, 164, 166, 168, 169, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 200, 245, 272, 347, 361
 - bicepsy, *Patrz:* biceps
 - brzucha, 40, 42, 205, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 250, 272, 278, 295, 334, 336, 342, 347, 348, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378
 - poprzeczny, 206
 - prosty, 205
 - skośne, 206, 264, 333
 - czworoboczne, 134
 - czworogłowe ud, 40, 127, 218, 220, 221, 224, 226, 227, 272, 359, *Patrz też:* mięśnie ud
 - rozciąganie, 255
 - deltoidalne, *Patrz:* mięśnie barków
 - długość spoczynkowa, 252
 - goleni, 219, 220, 223
 - izolowanie, 69, 158, 174, 221
 - klatki piersiowej, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 200, 241, 250, 272, 369
 - rozciąganie, 259, 264

łydek, 222, 272
 dwugłowe, 218
 rozciąganie, 263
 naciągnięcie, 88
 najszersze grzbiotu, 134
 napięcie, 252
 naramienne, 40, *Patrz:* mięśnie barków
 nóg, 128, 217, 219, 223, , 263, 272, 332
 odwodzące udo, 218
 piersiowe, 40, 155
 piszczelowe przednie, 218
 pleców, 133, 241, 242, 244, 264, 272, 330,
 332, 336, 347, 371, 374, *Patrz też:* mięśnie
 tułowia
 część dolna, 148, 149, 150, 260, 336, 342, 368,
 370, 373
 część górna, 133, 134, 135, 136, 137, 178, 186,
 187, 245, 359
 rozciąganie, 257, 260, 264, 266
 płaszczkowate, 218
 pośladkowe, 40, 42, 128, 217, 219, 220, 221,
 223, 224, 227, 241, 243, 248, 272, 374
 rozciąganie, 257, 260, 266
 średnie, 218
 wielkie, 217
 prostowniki grzbiotu, 148
 przedramienia, 190, 193, 196, 197
 przywodzące udo, 218
 ramion, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 197,
 198, 200, 201, 245
 rozciąganie, 257, 259
 rotatory barku, *Patrz:* rotator barku
 rozciąganie, *Patrz:* rozciąganie mięśni
 równoległoboczne, 134
 szyi, 128
 tricepsy, *Patrz:* triceps
 tułowia, 239, 241, 242, 243, 244, 245, 247,
 248, 249, 250, 330, 334, 342, 343, 369,
Patrz też: mięśnie klatki piersiowej,
 mięśnie pleców
 ud, 218, 219, 220, 223, 348, *Patrz też:* mięśnie
 czworogłowe ud
 rozciąganie, 262
 wydłużanie, 252
 zginacze
 stawów biodrowych, 218
 kolana, 218, 220, 221, 255, 272, 359
 mostek, 152
 na piłce, 368, 369
 jednoonóż, 373

N

naciągnięcie
 leczenie RICE, 90, 91
 mięśnia, 88
 więzadła, 88
 naderwanie ścięgna, 88
 nadgarstek, 190
 negatyw, 302
 noga, 128, 217, 219, 223, 332
 odwodzenie w tył, 73, 330, 331
 uginanie, 73, 332, 333
 unoszenie, 73, 357, 358

O

obwód, 46, 278, 303
 maszyny, 278, 279
 w domu, 279
 odchylanie tułowia w pozycji siedzącej, 208,
 214, 215
 oddychanie, 79, 128
 odpoczynek, 37, 42, 44, 81
 długość, 277
 odruch
 kolanowy, 254
 na rozciąganie, 254
 odważnik, 30, 250
 kulowy, 62, 75, 304
 opór, 30
 osoba
 początkująca, 50, 51, 53
 średnio zaawansowana, 50, 51
 zaawansowana, 50, 51
 osteoporoza, 55, 56, 250, 343

P

pas kulturystyczny, 68
 pilates, 31, 244, 339, 340, 342, 343, 348
 ćwiczenie setka, 348
 instruktor, 349
 korzyści, 341
 sprzęt, 340
 Pilates Joseph, 340
 piłka, 31, 246, 365
 Bosu, 249
 konserwacja, 366
 rozmiar, 365
 zakup, 366
 piramida, 47, 301, 302
 odwrócona, 302
 plecy, 40

PNF, 252, 261
 wady, 262
 zalety, 261
 podciąganie
 na drążku, 135, 136
 opadzie tułowia, 304
 ze wspomaganie, 137, 147
 podnoszenie ciężarów, *Patrz:* trening siłowy
 poduszka sensomotoryczna, 246
 pompki, 53, 74, 159, 161, 279, 280, 316
 na maszynie, 193, 201, 279
 na piłce, 370
 na poręczach ze wspomaganie, 159, 169, 170, 171
 negatywne, 161
 przy ścianie, 161
 w podporze tyłem, 193, 200
 z rękami na podwyższeniu, 161
 zmodyfikowane, 159, 160
 pośladki, *Patrz:* mięśnie pośladkowe
 power joga, 340
 powtórzenie, 37, 38
 liczba, 240
 progresja, 36, 294
 proprioceptive neuromuscular facilitation, *Patrz:* PNF
 proprioceptywne torowanie
 nerwowo-mięśniowe, *Patrz:* PNF
 prostowanie
 nóg
 na maszynie, 279
 na piłce, 374
 przedramienia
 na wyciągu w pozycji stojącej, 193, 196, 197, 198
 z hantlem w opadzie tułowia, 193, 279, 280, 281
 z taśmą, 364
 tułowia
 w leżeniu przodem, 151, 152, 154
 w pozycji kłęzącej, 154
 z podnoszeniem kończyn po tej samej stronie, 154
 z podnoszeniem kończyn sekwencyjnym, 154
 próba nieudana, 36
 przeciążenie mięśni, 36
 przenoszenie
 ciężaru za głowę, 136
 hantla w leżeniu, 137, 139
 sztangi w leżeniu, 140
 przetrenowanie, 39, 42, 267
 oznaki, 43
 zapobieganie, 43

przysiady, 223, 224, 279, 280, 281, 317, 342
 do ławki, 225
 pleć, 225
 przy krześle, 335
 z obciążeniem, 304
 z taśmą, 355
 z wyciskaniem nad głowę, 247
 ze sztangą, 225
 przywodzenie nogi, 223, 230, 231, 237, 238, 280, 281

R

ramion rotacja, *Patrz:* rotacja ramion
 rąbanie drewna, 241
 reformer, 340
 regeneracja, 37, 42, 44, 285
 rękawiczki, 68, 354
 rotacja ramion, 177, 184, 185
 z taśmą, 361, 362
 rotator barku, 173, 174, 361, *Patrz też:* mięśnie barków
 rowerek, 279, 281
 rozciąganie, 32, 50, 58, 117, 244, 251, 285, 342
 aktywne izolowane, 78, 252, 263
 wady, 263
 zalety, 263
 kontuzja, 252
 mięśni
 barków, 362
 brzucha, 264
 klatki piersiowej, 259, 264
 łydek, 263
 nóg, 255, 257
 pleców, 257, 260, 264, 266
 pośladkowych, 257, 260, 266
 ramion, 257, 259
 ud, 262
 odruch, 254
 statyczne, 254
 wady, 255
 zalety, 254
 w parach, 260
 wady, 260
 zalety, 260
 zasady, 253, 258
 rozgrzewka, 78, 117, 284, 311
 rozpiętka, 280, 281
 odwrotna, 175, 177, 182, 184
 roztrenowanie, 44
 ruchy funkcjonalne, 266

S

- sandbag, 62, 74, 305
- schładzanie, 81, 117
- sen, 43
- seria, 37, 38, 39
 - liczba powtórzeń, 240, 277
 - rozgrzewkowa, 79
- sesja treningowa, 37
 - 20 minutowa, 283, 284, 285
 - krótka, 289
 - plan, 112, 271, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280
 - dla dzieci i nastolatków, 311, 314
 - dla kobiet w ciąży, 320
 - dla kobiet z dzieckiem, 323
 - dla początkujących, 278
 - dla seniorów, 330, 334
 - tworzenie, 272, 275
 - ściąganie, 297
 - wyciskanie, 297
- siła mięśniowa, 37, 277
- siłownia, 107
 - etykieta, 118, 119, 120, 121, 122
 - karnet, 111
 - obwód, *Patrz:* obwód
 - szatnia, 122
 - wybór, 108
 - zajęcia grupowe, 115, 116, 119
 - zalety, 107
- skręty
 - bioder
 - rozciąganie pleców i pośladków, 266
 - w leżeniu na plecach, 264, 265
 - tułowia
 - na piłce, 378
 - w pozycji siedzącej, 336
- Smitha suwnica, *Patrz:* maszyna Smitha
- specyficzność, 37, 39
- sprawność funkcjonalna, 252
- sprężynowanie, 254
- staw
 - blokowanie, 127
 - kulisty, 174
 - rozluźnianie, 251
- stożek rotatorów, 89, 174, 175, 176, 177
- stres, 244
- stretching
 - PNF, *Patrz:* PNF
 - rozciąganie, 251
- superseria, 47, 299, 300
- suwnica Smitha, *Patrz:* maszyna Smitha
- sztanga, 30, 61, 62, 63, 64, 82, 240, 345
 - gryf, 64, 65
 - obciążnik, 64
 - wyciskanie na ławce, 159, 163, 164
 - zacisk, 65, 82
 - zakup, 100
 - zakup, 100

Ś

- ściąganie
 - drażka wyciągu górnego, 135, 136, 137, 144, 145, 279, 280
 - błędy, 136, 137
 - linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej, 137, 145, 147
- ściętno
 - naderwanie, 88
 - rotatorów, *Patrz:* stożek rotatorów
 - zapalenie, 127

T

- taśma gumowa, 30, 61, 68, 72, 74, 279, 353
 - konserwacja, 355
 - rodzaj, 354
 - ściąganie, 359
 - zakup, 105, 354
 - zużycie, 355
- test siły górnej części ciała, 53
- torowanie proprioceptywne nerwowo-mięśniowe, *Patrz:* PNF
- trener, 110, 113
 - certyfikat, 113, 116
 - ubezpieczenie OC, 114
 - zalety, 111
- trening, 30, 38, 40, 49
 - aerobowy, 32
 - rozciąganie, 258
 - akcesoria, 68, 104
 - cel, 55, 97, 272, 273
 - SMART, 55, 56
 - części ciała
 - dolnej, 295, 296, 297
 - górnej, 295, 296, 297
 - dwudziestominutowy, *Patrz:* sesja treningowa 20 minutowa
 - dzieci i nastolatków, 308, 309
 - bezpieczeństwo, 310
 - zalety, 309
 - dzielony, 294, 296, 298, 299
 - plan, 296

trening

faza, 47

- budowania masy, 46
- odpoczynkowa, 47
- przygotawcza, 46
- ruchu, 302
- siły, 47
- szczytowa, 47

intensywność, 38, 304

interwałowy, *Patrz:* HIIT

kardio, 32, 40, 50, 58, 250, 273, 278, 284, 304

mięśni

- barków, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 245, 272
- brzucha, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 249, 250, 272, 278, 334, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378

czworogłowych ud, 221, 232, 234, 235, 272

goleni, 223

- klatki piersiowej, 155, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 241, 249, 272, 369, *Patrz też:* trening mięśni tułowia

łydek, 222, 272

nóg, 220, 223, 224, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 234, 235

- pleców, 135, 136, 137, 150, 241, 242, 244, 245, 249, 272, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374,

Patrz też: trening mięśni tułowia

- pośladkowych, 221, 223, 224, 227, 232, 241, 243, 249, 272, 374

przedramion, 193, 196, 197

- ramion, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 198, 200, 201, 245, 272

- tułowia, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248, 250, 334, 342, *Patrz też:* trening mięśni klatki

piersiowej, trening mięśni pleców

sprzęt, 249

- ud części wewnętrzne, 223, 230, 231, 237, 238

- ud części zewnętrzne, 223, 229, 230, 237, 238

- zginaczy kolana, 221, 235, 272

na piłce, 367

na siłowni, *Patrz:* siłownia

obciążenie, 240, 276

malejące, 302

zmiana, 277

obwodowy, 40, 303

oporowy, *Patrz:* trening siłowy

periodyzacja, 43, 46, 277

program zaawansowany, 293

przygotowania, 50, 51, 55

push/pull, 297, 298

rozciąganie, 258

seniorów, 327, 329, 330, 333

artretyzm, 329

bezpieczeństwo, 328

korzyści, 328

pomoc, 332

sesja, *Patrz:* sesja treningowa

spalanie tłuszczu, 250

sprzęt, 30, 61, 96, 98, 99

systemu nerwowo-mięśniowego, 81

w ciąży, 318

bezpieczeństwo, 319

zalety, 318

w domu, 95, 96, 99, 104, 283

w grupie, 115, 116

etykieta, 119

z dzieckiem, 323, 324

z rodziną, 325, 326

- triceps, 40, 41, 160, 163, 164, 166, 169, 178, 189, 192, 196, 197, 198, 200, 272, 360, 364

U

uginanie, 189

nóg, 332, 333

na maszynie, 279

przedramion, 193, 194, 279, 280, 281

na maszynie, 193, 197, 279

naprzemienne, 193, 194, 195

Zottmana, 196

unoszenie

barków

- z hantlami, 137, 141, *Patrz też:* unoszenie hantli

ze sztanga, 142

hantli

- bokiem w górę, 175, 177, 179, 180, 279, 280, 281

w przód, 177, 180, 182

nogi

w klęku podpartym, 223

w klęku podpartym z taśmą, 357

w leżeniu bokiem, 223, 229, 230, 358

ramion, 280

w przód i na boki, 245

ramion w przód, 175

upadek mięśniowy, 36, 37, 79

uraz, *Patrz:* kontuzja

W

wałek piankowy, 31, 249
 Wharton Jim, 263
 Wharton Phil, 263
 więzadła naciągnięcie, 88
 wiosłowanie, 135, 136
 błędy, 136
 hantlem w opadzie tułowia, 137, 138, 242, 279, 280
 na maszynie w pozycji siedzącej, 137, 142, 144
 sztangą, 139
 z rotacją, 139
 wizualizacja, 45
 worek sandbell, 74, 305
 wyciąg, 72
 dolny, 169
 ściąganie, *Patrz:* ściąganie linki wyciągu dolnego
 w pozycji siedzącej
 górny
 drażek, 73, 135, 137, 144, 279
 linki, 159, 168, 169
 ściąganie, *Patrz:* ściąganie drążka wyciągu
 górnego
 uchwyt, 73
 w bramie krzyżowanie linek, 159, 168, 169
 wieża, 72
 wyciskanie, 175
 hantli, 177, 178, 279

 chwytym neutralnym, 179
 na ławce, 159, 164, 165, 166
 jednorącz z taśmą, 360
 na maszynie, 279
 ze skosem dodatnim, 177, 186, 187
 poziome, 159, 166, 167, 279
 sztangi na ławce, 159, 163, 164
 wykroki, 74, 223, 226, 279, 280, 281, 342
 chodzone, 227
 do tyłu, 227
 z obciążeniem, 248
 z dzieckiem, 323
 wypychanie nogami, 223, 232, 234, 235, 279, 280
 wytrzymałość
 krążeniowo-oddechowa, 36
 mięśniowa, 36, 38, 39, 277

Z

zakres ruchu, 36, 67, 69
 ograniczenie, 63
 zapalenie
 kaletki maziowej, 127
 nerwów nadgarstka, *Patrz:* zespół cieśni
 kanału nadgarstka
 ścięgien
 w okolicach łokcia, 127
 zespół cieśni kanału nadgarstka, 128, 190, 191

Trening siłowy dla bystrzaków

Jeżeli chcesz się zajmować podnoszeniem ciężarów, zacznij od oddzielenia prawdy od fikcji. Nie dopuszczaj do tego, by zasłyszane gdzieś opowieści powstrzymały Cię przed odwiedzaniem siłowni. Weź pod uwagę to, że kupując do domu nieskomplikowany sprzęt treningowy i współpracując z wykwalifikowanym trenerem osobistym, szybciej zrealizujesz swoje cele dotyczące formy fizycznej. Stosuj się również do podstawowych zasad etykiety, gdy współpracujesz z trenerem i odwiedzasz siłownię. Zapoznaj się także z nazwami mięśni — dzięki tej wiedzy poruszanie się w świecie treningu siłowego przyjdzie Ci z większą łatwością.

Obalanie mitów dotyczących podnoszenia ciężarów

Nie pozwól, by rozmaite opowieści na temat treningu siłowego powstrzymały Cię przed chodzeniem na siłownię. Przyjrzyj się owym popularnym mitom oraz faktom pozwalającym odczarować te niestworzone historie — w ten sposób zdobędziesz wiedzę i pewność siebie, które pomogą Ci zabrać się za podnoszenie ciężarów:

Mit	Prawda
Podnoszenie ciężarów sprawi, że dorobisz się ogromnych mięśni, chyba że będziesz trenować z niewielkim obciążeniem.	Twoje koszule mogą zacząć trzeszczeć w szwach z powodu nadmiernie rozbudowanych mięśni tylko w sytuacji, w której regularnie trenujesz z olbrzymim obciążeniem, a na dokładkę Twoje geny umożliwiają rozwinięcie ogromnych mięśni.
Jesteś jedyną osobą, która spogląda zdezorientowana na sprzęt stojący na siłowni.	Nikt nie rodzi się z umiejętnością obsługi maszyny do wspomaganych pompek na poręczach lub wiedzą dotyczącą tego, jak wykonywać odwrotne rozpiętki! Sprzęt używany podczas treningu siłowego może wprowadzić w zakłopotanie nawet posiadaczy najtęższych umysłów.
Podnoszenie ciężarów jest niebezpieczne.	Gdyby doktor Ruth spróbowała wycisnąć nad głowę sztangę ważącą 150 kilogramów, byłoby to niebezpieczne. Jeśli jednak zachowasz prawidłową technikę i zrobisz użytek ze zdrowego rozsądku, najprawdopodobniej zdołasz uniknąć wszelkich kontuzji.
Dzięki ćwiczeniom na uda zyskasz smukłe nogi, a trening mięśni brzucha pomoże Ci zrzucić tłuszcz zgromadzony w okolicach talii.	Nie da się zredukować zapasów tłuszczu w określonej części ciała, wykonując ćwiczenia, które zmuszają do wysiłku znajdujące się tam mięśnie. Coś takiego jak miejscowe spalanie tkanki tłuszczowej po prostu nie istnieje.
Podnoszenie ciężarów nie pomoże Ci w utracie zbędnych kilogramów.	Trening siłowy to kluczowy element walki z tkanką tłuszczową. Rozwijanie mięśni to jedyny sposób pozwalający zintensyfikować Twój metabolizm, dzięki czemu na dobre pozbędziesz się tłuszczu.
Wolne ciężary są dla mięśniaków, a maszyny — dla początkujących.	Sala z wolnymi ciężarami na siłowni nie jest wcale pomieszczeniem wyłącznie dla kulturystów; początkujący są tam mile widziani i powinni zadbać o to, żeby nauczyć się, jak korzystać z hantli i sztang.

Pomoce treningowe

Akcesoria wykorzystywane podczas treningu siłowego mogą budzić strach. Na szczęście nie potrzebujesz zbyt wielu rzeczy i nie musisz na nie wydawać zawrotnych kwot. Przyjrzyj się poniższym punktom — dzięki wymienionym elementom łatwiej będzie Ci realizować treningi.

- ✓ **Regulowana ławka:** Chociaż istnieją dziesiątki ćwiczeń, które możesz wykonywać, korzystając wyłącznie z hantli, ławka treningowa zapewni Ci zdecydowanie więcej możliwości.
- ✓ **Rękawiczki treningowe:** Dzięki takim rękawiczkom będziesz pewniej trzymać ciężary, ochronisz skórę rąk, a na dodatek będziesz wyglądać dokładnie tak jak profesjonalści.
- ✓ **Wsparcie trenera osobistego:** Dobry trener może Ci pomóc w błyskawicznym zdobywaniu wiedzy — niewykluczone, że w ciągu kilku sesji przekaże Ci wskazówki techniczne, z których będziesz korzystać przez całe życie.
- ✓ **Ekspander:** Tego typu akcesoria bez problemu mieszczą się w torbie podręcznej lub w szufladzie Twojego biurka w pracy, a na dokładkę można z nimi zrealizować niezwykle skuteczną sesję.
- ✓ **Dziennik treningowy:** Kontrolując szczegóły dotyczące swoich treningów, zyskasz cenne informacje zwrotne oraz motywację do dalszej pracy nad formą.

Jak znaleźć trenera lub trenerkę?

Indywidualne wskazówki treningowe przydadzą się każdemu, kto podnosi ciężary — korzyści zapewni Ci nawet wynajęcie fachowca na kilka sesji, dzięki którym zaczniesz stawiać pierwsze kroki w świecie treningu siłowego. Oto lista rzeczy, na które trzeba zwracać uwagę w trakcie poszukiwań trenera:

- ✓ **Certyfikaty:** Twój trener powinien dysponować stosownymi dokumentami wystawionymi przez uznane organizacje.
- ✓ **Osobowość, która będzie pasować do Twojego charakteru:** Czy wolisz cheerleaderkę, czy raczej wojskowego instruktora musztry?
- ✓ **Umiejętność przekazywania wiedzy:** Twoja trenerka może mieć doktorat z fizjologii i być sympatyczniejsza od Oprah Winfrey, ale czy zdoła Ci pokazać, jak prawidłowo wykonywać pompki?
- ✓ **Gotowość poświęcenia Ci uwagi:** Fachowiec nie powinien wręczać tego samego grafiku treningowego sześćdziesięciopięcioletniej kobiecie i wyczynowemu hokeiście. Podczas Waszych sesji Twój trener ma skupiać uwagę na Tobie, a nie na pisaniu SMS-ów czy flirtowaniu z innymi osobami odwiedzającymi siłownię.

Jak być dobrym klientem dla trenera osobistego?

Gdy opłacasz usługi trenera osobistego, wykaż się podczas Waszych sesji inicjatywą i postępuj jak pełen dobrych chęci klient, z którym świetnie się współpracuje. Aby zachować jak najlepsze relacje ze swoim trenerem, stosuj się do następujących zasad:

- ✓ **Dbaj o punktualność.** Trenerzy to profesjonaliści, którzy mają wypełnione po brzegi harmonogramy dnia i sporo rachunków do zapłacenia — okaż zatem tym osobom uprzejmość.
- ✓ **Prezentuj pozytywne nastawienie.** Twój trener nie musi mieć wcale ochoty na to, by wysłuchiwać Twoich narzekań na szefa lub otrzymany właśnie mandat.
- ✓ **Słuchaj swojego trenera.** Jeśli instruktor zaleca Ci wykonywanie w serii 12 powtórzeń, nie mów: „Ale mój makler powiedział, że mam robić w serii czterdzieści powtórzeń”.
- ✓ **Zabieraj głos.** Nie obawiaj się zapytać o to, dlaczego masz ściągać drążek wyciągu górnego do klatki piersiowej, a nie do pępka.

Respektowanie etykiety związanej z treningiem siłowym

Na siłowni istnieją zasady, do których powinni się stosować wszyscy użytkownicy obiektu. Gdy zrozumiesz już, czego oczekują od Ciebie inni, poczujesz większą pewność siebie. Aby zadbać o właściwe zachowanie podczas podnoszenia ciężarów, stosuj się do poniższych reguł:

- ✓ Dziel się sprzętem. Nie urządzaj sobie drzemki na maszynie, z której nie korzystasz.
- ✓ Ogranicz stękanie do minimum. Siłownia nie jest może biblioteką publiczną, ale nie ma też powodu, by rozbrzmiewały tam odgłosy kojarzące się z wrestlingiem.
- ✓ Odłóż ciężary na ich miejsce na stojaku.
- ✓ Nie okupuj dystrybutora z wodą pitną. Jeżeli widzisz za sobą kolejkę dłuższą niż sznurek chętnych próbujących kupić bilety na mecze World Series, nie zabieraj się za napełnianie swojej butelki.
- ✓ Nie wnoś na salę treningową swojej torby. Zrób użytek z tych dużych pojemników stojących w szatni, zwanych szafkami.
- ✓ Zachowaj swój pot dla siebie. Noś ze sobą ręcznik i wycieraj używane przez siebie ławki czy maszyny.
- ✓ Nie traktuj szatni jak własnej łazienki. Nikt nie będzie miał ochoty zawierać bliższej znajomości z Twoimi włosami zostawionymi w odpływie.

Język wykorzystywany przez trenerów: nazwy najważniejszych mięśni

Aby stworzyć plan skutecznej sesji treningowej, nie musisz biegle posługiwać się językiem stosowanym podczas zawodów kulturystycznych, ale będzie Ci potrzebna podstawowa wiedza dotycząca popularnych pojęć wykorzystywanych w świecie treningu siłowego. Zapoznaj się z przedstawionymi poniżej terminami, żeby lepiej rozumieć swojego trenera oraz wszelkie materiały instruktażowe dotyczące podnoszenia ciężarów.

Slang	Tłumaczenie
Mięśnie piersiowe	Klatka piersiowa
Mięśnie czworoboczne	Górna część pleców
Mięśnie najszerze grzbietu	Środkowa część pleców
Mięśnie naramienne	Barki
Bicepsy	Przednie części ramion
Tricepsy	Tylne części ramion
Muskulatura brzucha	Przednia część tułowia
Mięśnie pośladkowe	Tyłek
Mięśnie czworogłowe ud	Przednie części ud
Mięśnie zginacze kolana	Tylne części ud

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**