

SLIM LEGS PROGRAM

JAK TRENOWAĆ NOGI I POŚLADKI, BEZ ROZBUDOWY UD



Wskazówki treningowe
Skuteczne ćwiczenia
8 tygodniowy Plan Treningowy

E-book ten nie jest przeznaczony do
leczenia lub
profilaktyki chorób.

Każdy czytelnik sam ponosi pełną
odpowiedzialność i konsekwencje za
jakikolwiek urazy lub szkody
poniesione w wyniku korzystania z
ebooka.

Aby uniknąć jakichkolwiek obrażeń lub
szkody, należy sprawdzić stan zdrowia z
lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Książka w formie e-booka jest utworem w
rozumieniu prawa autorskiego.

Informuję, iż e-book został zabezpieczony
przed nieuprawnionym
rozpowszechnianiem ukrytym znakiem
wodnym (Watermark) z danymi Twojego
zamówienia. Dzięki temu łatwo jest
zidentyfikować użytkownika, który
rozpowszechnił produkt w sposób
niezgodny z prawem.

Kopiowanie, udostępnianie, przesyłanie
oraz rozpowszechnianie jest zabronione.

SPIS TREŚCI

1. <u>O MNIE</u>	5
2. <u>CO ZNAJDZIESZ W EBOOKU</u>	6
3. <u>MÓJ PRZYPADEK</u>	7
4. <u>TYPY SYLWETEK - CZY MAJĄ ZNACZENIE PRZY DOBIERANIU ĆWICZEŃ?</u>	9
5. <u>TRENING SIŁOWY - DLACZEGO WARTO GO WYKONYWAĆ</u>	11
6. <u>JAK ĆWICZYĆ NOGI I POŚLADKI NIE ROZBUDOWUJĄC UD</u>	12
7. <u>WPŁYW GENETYKI NA ROZWÓJ SYLWETKI</u>	13
8. <u>DLACZEGO PUCHNĄ NOGI PO TRENINGU?</u>	14
9. <u>KTÓRE MIĘŚNIE ODPOWIADAJĄ ZA WYGLĄD POŚLADKÓW</u>	15
10. <u>HIP DIPS. WGŁĘBIENIA W BIODRACH</u>	16
11. <u>ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE POŚLADKOWE</u>	18
12. <u>KTÓRE MIĘŚNIE ODPOWIADAJĄ ZA WYGLĄD NÓG</u>	21
13. <u>JAK WYSZCZUPLIĆ ŁYDKI?</u>	22
14. <u>ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE UD</u>	23
15. <u>ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE</u>	23
16. <u>RUCH WYPROSTU BIODRA I ZGIĘCIA W KOLANIE</u>	25
17. <u>PRZYSIAD ZE SZTANGĄ, CZY PRZYSIAD NA SUWNICY - KTÓRY LEPSZY DLA POŚLADKÓW?</u>	28
18. <u>CZUCIE MIĘŚNIOWE PODCZAS TRENINGU</u>	29

SPIS TREŚCI

<u>19. JAK WYSZCZUPLIĆ UDA, KTÓRE SĄ MOCNO UMIEŚNIONE PRZEZ NADMIERNE I CIĘŻKIE TRENINGI SIŁOWE?</u>	30
<u>20. NAJWIĘKSZY BŁĄD, KTÓRY POPEŁNIAJĄ DZIEWCZYN Y W TRENINGU NÓG</u>	31
<u>21. METODY PROGRESJI NA TRENINGACH.</u>	32
<u>22. ILE RAZY TRENOWAĆ?</u>	35
<u>23. ZAKWASY I SPALONE KALORIE</u>	36
<u>24. MASA CZY REDUKCJA? OD CZEGO ZACZAĆ?</u>	37
<u>25. WSZYSTKO NA TEMAT CARDIO</u>	39
<u>26. PRAWIDŁOWA POSTAWA PODCZAS ĆWICZEŃ</u>	45
<u>27. STRETCHING. PO CO SIĘ ROZCIAGAĆ?</u>	46
<u>28. WPŁYW DIETY NA EFEKTY SYLWETKOWE</u>	48
<u>29. JAK POLICZYĆ SVOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?</u>	50
<u>30. ILE JEŚĆ BIAŁKA, TŁUSZCZY I WĘGLOWODANÓW?</u>	52

8 TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY

<u>OPIS TRENINGÓW</u>	<u>1 TYDZIEŃ</u>
<u>FORMUŁY TRENINGOWE</u>	<u>2 TYDZIEŃ</u>
<u>SKALOWANIE</u>	<u>3 TYDZIEŃ</u>
<u>SPRZĘT</u>	<u>4 TYDZIEŃ</u>
	<u>5 TYDZIEŃ</u>
	<u>6 TYDZIEŃ</u>
	<u>7 TYDZIEŃ</u>
	<u>8 TYDZIEŃ</u>

O mnie

Hej, jestem Paula! Na wstępie chciałam Ci bardzo podziękować za zaufanie, jakim mnie obdarzyłeś, zaopatrując się w tego e-booka.

Jeżeli jeszcze się nie znamy to pozwól, że się przedstawię :)

Jestem trenerką personalną, specjalizującą się w treningu funkcjonalnym, instruktorką TRX level 2, oraz instruktorką treningu Pilates. Ponadto jestem ambasadorką portalu Fabryka Siły, marki Womens Best i prowadzę konto na Instagramie oraz Youtube, na którym dzielę się swoją wiedzą, motywuję do zdrowego i aktywnego trybu życia.

Jestem ogromną fanką treningu ogólnorozwojowego oraz biegania. Moim celem, jest być najsprawniejszą wersją siebie i do tego też chciałabym Cię zachęcić.

W swoich programach kładę nacisk na 4 filary: sprawność, kondycję, siłę oraz mobilność. Zależy mi, żeby przy tym pozostać szczupłą, smukłą i lekko umięśnioną.

Podejmuję się różnych aktywności i pomimo tego, że różnią się one od siebie znacznie – każda wnosi coś pozytywnego i pozwala rozwijać moje ciało na każdej płaszczyźnie. Sport i zdrowy tryb życia są moją ogromną pasją i pracą.

Mam nadzieję, że uda mi się zarazić nią Ciebie, i będę mogła dołożyć cegiełkę do Twojego aktywnego życia.



Co znajdziesz w moim ebooku?

Ten ebook jest wyjątkowy, bo poświęcam go konkretnej części ciała. A o jakie partie chodzi? Oczywiście o nogi! Cały program został ułożony bardzo starannie, a ćwiczenia nie są dobrane przypadkowo. Celem są **smukłe, szczupłe uda**, bez nadmiernego rozrostu masy mięśniowej i podniesione pośladki.

Oprócz planu treningowego zawarłam w nim mnóstwo wskazówek, dzięki których dowiesz się:

- Jak efektywnie trenować nogi i pośladki
- Co jest lepsze: gumy czy ciężary
- Jak dobierać ćwiczenia, by nie powodować efektu tzw. „bulky legs”
- Dowiesz się jakie cardio będzie odpowiednie dla nóg
- Ile razy trenować? Czy więcej na pewno znaczy lepiej?
- Na co zwracać uwagę, by w odpowiedni sposób kształtować mięśnie nóg
- Jaką rolę odgrywa rozciąganie
- Czy musisz trenować 6-7 razy w tygodniu by mieć efekty
- Czy typ sylwetki ma znaczenie w doborze treningu

i wiele innych...

Treningi jak i wszystkie wskazówki e tym e-booku, pomogą Ci osiągnąć następujące cele:

- Podnieść, zaokrąglić pośladki, bez efektu masywnych ud
- Wysmuklić i ujędrnić całe ciało
- Wzmocnić mięśnie

Uwaga! Przed przystąpieniem do realizacji treningów, przeczytaj CAŁĄ TREŚĆ ebooka. To bardzo ważne.

Napisałam wyżej, że ten ebook jest wyjątkowy. Dlaczego? Bo temat wyszczuplania ud, zmniejszania ich obwodu jest dla mnie szczególnie ważny.

Niemal codziennie dostaję pytania na moim instagramie, od dziewczyn, kobiet, moich obserwaterek jak sobie poradzić z masywnymi udami. W tym ebooku napiszę Ci wszystko od A do Z jak to zrobić, gdyż sama borykałam się z tym „problemem”.

Zaczynając swoją przygodę z treningami, moim celem było mieć smukłe, szczupłe, ale wysportowane i lekko umięśnione ciało. Z natury jestem drobną osobą, zawsze byłam szczupłą i nigdy nie miałam problemów z wagą. Jeśli chodzi o moją budowę i proporcje ciała, to u mnie wyglądało to tak, że szerokość linii bioder i ramion, była całkiem do siebie podobna. Jednak te dolne partie zawsze nieco się wybijały i były większe. Uda, pośladki, dolna część brzucha – to są miejsca, gdzie mam więcej masy mięśniowej i zawsze odkładało i odkłada mi się tam najwięcej tkanki tłuszczowej, w porównaniu z ramionami czy klatką piersiową.

Na zdjęciu po prawej to ja, zanim zaczęłam cokolwiek ćwiczyć. Właściwie to były moje początki pod koniec 2014 roku i wtedy zaczynałam od biegania (a właściwie szybkiego maszerowania, bo bieganiem tego nazwać nie było można). Śmiało mogłam się nazwać wtedy sylwetką skinny fat (szczupła osoba, z małą masą mięśniową, a przewagą tkanki tłuszczowej).

W krótkim czasie, dzięki mojej przyjaciółce, bardzo szybko trafiłam na siłownię, moja przygoda z bieganiem się skończyła, a ja zaczęłam ostro działać z treningami siłowymi. Słyszałam wtedy, że jest to najlepsze narzędzie do kształtowania sylwetki.

Obecnie jako trenerka i osoba z odpowiednią wiedzą, nie mogę się z tym nie zgodzić. Natomiast jak to w życiu bywa: to zależy. Taki trening musi być odpowiednio dobrany pod daną osobę, jej sylwetkę i przede wszystkim CEL.



Efekty przyszły bardzo szybko. Już po kilku miesiącach miałam widoczne mięśnie na brzuchu i stawalam się rasową gym girl. Mój trening opierał się tylko i wyłącznie na ćwiczeniach siłowych. Przysiady, wykroki z hantlami, wypychania na maszynie królowały w moim planie. Zero cardio, tylko trening siłowy. A dieta? Dużo białka i sporo jedzenia. Po 2-3 latach takiego treningu moja sylwetka wyglądała tak:



Powiem tak: byłam dobrze zbudowana. Pomimo tego, że miałam ten przysłowiowy sześciopak na brzuchu, to jeśli chodzi o nogi i uda - coś, moim zdaniem nie poszło to w dobrą stronę. O ile na siłowni, kiedy trzymałam sztangę wyglądało to super, tak kiedy chciałam włożyć sukienkę, bluzkę na ramiączkach czy spódniczkę, już nie za bardzo. Czułam się masywna i toporna. Na szczęście ciało jest jak plastelina i z pełnym zaangażowaniem, odpowiednią wiedzą, można wiele zdziałać. Po modyfikacjach w treningach i przede wszystkim nabyciu odpowiedniej wiedzy, moje nogi obecnie wyglądają tak (cały ten proces trwał ok. 2 lata):



Jestem bardzo zadowolona z efektów, bo na początku myślałam, że taka moja natura. Niestety zmiana ta nie trwała miesiąc, a prawie dwa lata. Natomiast takie pierwsze efekty widziałam już po pół roku. Na początku nie wiedziałam jak się za to zabrać, każdy mówił co innego, więc metodą prób i błędów testowałam powoli wszystko na sobie. Dodam, że o wiele ciężiej jest spalać zarówno tkankę tłuszczową jak i wypracowany przez lata mięsień, bo nie chodzi tu tylko o schudnięcie. Nie nałożyłam na siebie żadnej presji czasowej.

Stwierdziłam: niech się dzieje, zobaczymy gdzie mnie to zaprowadzi. Dla mnie jako trenera było to świetne doświadczenie. Wiele się nauczyłam, poświęciłam temu zagadnieniu mnóstwo czasu. Wiem, że to działa i teraz zamierzam podzielić się tym z Tobą!

TYPY SYLWETEK - czy to takie ważne?

Pewnie słyszałaś o czymś takim jak podział ludzi ze względu na ich somatotyp? Podział osób na endomorfika, mezomorfika i ektomorfika?

Na szczęście teoria ta została dawno obalona. Nie ma żadnego potwierdzenia w tym temacie w nauce i nie należy się nią sugerować. Wszyscy jesteśmy zbudowani z tych samych mięśni i ścięgien. Różnimy się natomiast sylwetkami, poprzez względ na to jakie mamy geny, gdzie nam się rozkłada tkanka tłuszczowa, układ szkieletu, grubość kości, indywidualną tendencję do rozbudowy włókien mięśniowych. Do tego dochodzi aspekt tego jak się odżywiamy, jaki tryb życia prowadzimy, oraz czy jesteśmy aktywni.

Jednym pewne rzeczy przychodzi łatwiej, innym trudniej, ale rezultaty można osiągnąć podobne. Czasem po prostu nakładem większej pracy.

To, że ktoś ma bardzo drobną, szczupłą sylwetkę, nie znaczy, że nigdy nie zbuduje pokaźnej masy mięśniowej. Oznacza to, że takim osobom po prostu będzie ciężiej i zajmie im to więcej czasu w porównaniu do osoby z inną budową. Tak samo osoba z większą ilością tkanki tłuszczowej, jak najbardziej może dojść do smukłej, szczupłej sylwetki. Dlatego nigdy nie porównujcie się 1:1 z innymi osobami, bo każdy ma inny start. Jesteśmy różni i przy kształtowaniu sylwetki, musimy odpowiednio dobierać ćwiczenia, jak i cały rodzaj treningu pasujący do naszych potrzeb i budowy.



Ja się skupię na sylwetce, którą sama posiadam. Jeżeli to czytasz to pewnie również jesteś tym typem i masz podobny problem. Pokażę Ci jak wysmuklić uda, jak trenować, jakie ćwiczenia dobierać, by angażować pośladki, z jak najmniejszym udziałem mięśni czworogłowych.

4 WAŻNE ELEMENTY W DRODZE DO SZCZUPŁYCH UD:



TRENING
OPOROWY



CARDIO



STRETCHING



ODŻYWIANIE

Wszystkie te aspekty będą dokładnie opisywane w następnych rozdziałach.

ŚLEDZENIE PROGRESU

Najlepszym wyznacznikiem tego czy posuwamy się do przodu w kształtowaniu sylwetki bądź odchudzaniu, jest sprawdzanie pomiarów oraz robienie sobie zdjęć. Waga w tym wszystkim jest na końcu, ponieważ może się ona zmieniać z różnych powodów. Dokumentując swoją przygodę, zrób pomiary centymetrem i koniecznie zdjęcia, które będziesz mogła porównać za jakiś czas. Nic tak nie motywuje, niż własne odbicie, które zmienia się na lepsze.





TRENING OPOROWY

Trening oporowy/siłowy to must have w kwestii kształtowania sylwetki. Przykro mi, ale na samych podskokach, pajacykach, bieganiu, nie zbudujesz okrągłych i podniesionych pośladków, czy zarysowanych nóg. Taki trening ma zupełnie inne zadanie. Dlaczego jestem fanką treningu oporowego?

- poprawia proporcje sylwetki
- stymuluje mięśnie, a ciało staje się jędrne i smukłe
- wzmacnia ścięgna, kości i stawy
- wpływa na poprawę postawy ciała
- pomaga w utracie tkanki tłuszczowej

Tych zalet mogłabym wymieniać więcej. Są różne odmiany treningu siłowego i wszystko zależy od celu. Pewnie zastanawiasz się, czy faktycznie trzeba dźwigać ogromne ciężary, żeby mieć efekty? Niekoniecznie! Trening siłowy to nie tylko ten kulturystyczny. Ludzie często przeceniają ciężar, kosztem techniki, drobnych szczegółów i nie skupiają się na czuciu mięśniowym i pracy w pełnym zakresie ruchu, ale o tym później. Ja jestem fanką treningu funkcjonalnego, interwałowego i siłowego, które skupiają się na ogólnej sprawności, wzmacnianiu mięśni, poprawie proporcji, ale bez znacznego zwiększania masy mięśniowej.

Kiedy ćwiczymy, oczywiście trenujemy każdą partię. Mam nadzieję, że to jest jasne. Jeżeli zależy Ci na budowaniu szczupłej, lekko umięśnionej, ale nie masywnej sylwetki, bez rozbudowy ud, warto wybierać ćwiczenia, które niekoniecznie skupiają się na wyprostie kolana.

Priorytetem muszą stać się ćwiczenia, gdzie to pośladek wykonuje główną pracę. Zaznaczę, że nie da się całkowicie wyizolować danego mięśnia. Natomiast są ćwiczenia, które angażują daną grupę mięśniową bardziej w stosunku do innych i warto o tym wiedzieć.

JAK ĆWICZYĆ, NIE ROZBUDOWUJĄC NÓG?

Mamy dwa rozwiązania:

- Wykonujemy ćwiczenia, które angażują mocno głównie mięśnie pośladkowe
- Unikamy ćwiczeń angażujących mięśnie czworogłowe

CZEGO POWINNAŚ UNIKAĆ: ❌

przysiadów z mocnym zgięciem kolana, wykroków, pistol squat, prostowania nóg na maszynie, wyciskania na suwnicy, wchodzenia na skrzynie (z dużym obciążeniem)

ĆWICZENIA, KTÓRE POWINNY STANOWIĆ BAZĘ: ✅

Wszelkie wyprosty biodra, odwodzenia, wykopy, mostki biodrowe, unoszenia nóg w leżeniu, unoszenia bioder na podwyższeniu, zawiasy biodrowe z gumą, wariacje pracy biodra na stojąco. Odmian tych ćwiczeń jest mnóstwo, a niektóre z nich znajdziesz w moim programie i dalszej części e-booka.

Pewnie sobie myślisz: „ale jak to, to już nigdy nie będę mogła wykonywać przysiadów?” Spokojnie. Nie chodzi o to, żeby całkowicie zrezygnować z tych ćwiczeń, ale by zminimalizować ich częstotliwość i korzystać z nich odpowiednio. Nauczę Cię wykonywać je w taki sposób, byś w jak największym stopniu angażowała mięśnie pośladkowe. Przekonasz się jak ustawienie, wprowadzenie kilku zmian, może wpłynąć na efektywność danego ćwiczenia.

Zapamiętaj! Jeśli twoim problemem są zbyt rozbudowane uda, to oprócz diety (która jest bardzo ważna, ale o tym później) **musisz ograniczyć ich trening!** Trenując codziennie, robiąc np. mnóstwo przysiadów z obciążeniem, tylko stymulujesz ich wzrost poprzez zwiększanie objętości treningowej. Więc jeśli zależy Ci na smukłych udach, krągłych pośladkach, to nie katujesz na każdym treningu mięśni czworogłowych, tylko skupiasz się w większości na ćwiczeniach, które będą stymulować mięsień pośladkowy wielki, średni oraz mały.





WPLYW GENETYKI NA ROZWÓJ SYLWETKI

Nie będę Cię oszukiwać i trzeba to jasno powiedzieć, że genetyka ma ogromny wpływ na kształtowanie sylwetki. Nasza anatomia układu kostnego, wpływa na cały wygląd pośladków, bioder oraz nóg. Rozmiar kości biodrowych, ustawienie kości krzyżowej do kości udowej, również biorą w tym spory udział. Niektórzy genetycznie mają potencjał do budowania mięśni na nogach bardziej, niż pośladków. Nie wspomnę już o łydkach, które są chyba najbardziej genetyczną partią (o nich będzie mowa na następnych stronach). Wzrost też ma znaczenie. Im jesteśmy niżsi, tym również jest większa szansa, że tkanka tłuszczowa, masa mięśniowa, może być większa w tych miejscach. Oczywiście, są wyjątki od reguły.

Uczulam na takie bezmyślne podążanie za ćwiczeniami, które możecie znaleźć w internecie. Zawsze należy się zastanowić: „czy dane ćwiczenie jest dla mnie odpowiednie?” Nie tylko ze względu na pracę mięśni, ale i bezpieczeństwo, czy stopień zaawansowania. Nie ma ćwiczenia, do którego nie można znaleźć zamienników. Dlatego uważałabym z beznamiętnym powielaniem ćwiczeń 1:1. Jeżeli widzisz dziewczynę, która ma 178cm wzrostu, bardzo niski poziom tkanki tłuszczowej z natury, długie nogi i na każdym treningu robi ciężkie przysiady z wykrokami, a potem przywodzeniem, to niekoniecznie taki zestaw będzie dobry dla osoby, która ma 160cm wzrostu, nadmiar tkanki tłuszczowej i więcej masy mięśniowej w obrębie bioder i nóg.

Na geny wpływu niestety nie mamy. Możemy za to kontrolować nasz trening, poziom tkanki tłuszczowej i zmieniać proporcje ciała przez odpowiednią stymulację konkretnych mięśni. Dobre metody treningowe, zawsze przynoszą efekty. Pewne rzeczy trzeba też po prostu zaakceptować i cieszyć się procesem. Genetyka natomiast, nigdy nie powinna stanowić wymówki. Na niektóre rzeczy, trzeba mocno i bardzo długo pracować, a do tego potrzebna jest cierpliwość, wytrwałość i dyscyplina w dążeniu do swojego celu. Pewnych kwestii nie przeskoczymy, ale pomimo tego, nasze ciało i tak jest bardzo plastyczne i dzięki pracy, wiedzy, naprawdę można wiele w nim zmienić.

DLACZEGO PUCHNĄ NOGI PO TRENINGU?

Codzienne treningi, dieta trzymana na tip-top, a Ty wciąż czujesz się ociężała i spuchnięta? Zamiast chudnąć, zauważasz wzrost wagi, a nogi wyglądają jak dwie kolumny? To jest nic innego jak retencja wody, czyli nadmiar wody w organizmie. Wiąże się on z opóźnioną bolesnością mięśniową (DOMS), powszechnie mylonymi z pojęciem zakwasów, które pojawiają się głównie pod wpływem fazy ekscentrycznej (faza ruchu, podczas której mięsień się wydłuża), która zachodzi na ciężkich treningach siłowych i na przykład bieganii.

Ćwicząc intensywnie, wywołujemy mikrouszkodzenia mięśniowe, tworząc stan zapalny. W odpowiedzi na to organizm, zaczyna gromadzić wodę, która może doprowadzić do wzrostu wagi ciała.

Kolejną kwestią jest magazynowanie glikogenu, czyli paliwa, które zasila nasz organizm, kiedy trenujemy. Glikogen powstaje z glukozy, którą dostarczamy do organizmu, spożywając węglowodany. 1 gram glikogenu wiąże 3g wody. Sporo, prawda? Co po intensywnych treningach, może dodatkowo zwiększać objętość ud i innych partii. Dlatego bardzo ważne, by zadbać o różnorodność na treningu, regenerację i nie stymulować nóg ciężkimi treningami dzień w dzień.

Im bardziej jesteśmy aktywni, gromadzimy zapasy glikogenu, spożywając zbyt dużą ilość węglowodanów (zwłaszcza tych prostych) tym bardziej jesteśmy narażone na zatrzymywanie wody. Dlatego tak ważne jest, by dbać o dobrą jakościowo dietę. Bardzo pomocne w zmniejszeniu stanów zapalnych jest spacerowanie, ze względu na dotlenianie organizmu, przyspieszenie tętna, dostarczenie składników odżywczych, które pozytywnie wpływają na regenerację.

Co jeszcze może wpływać na zatrzymywanie wody



- Duża ilość soli w diecie (jedząc przetworzone produkty, nie trudno o nadmiar)
- Brak nawodnienia! Jeżeli nie dostarczasz odpowiedniej ilości wody, organizm broniąc się przed jej utratą - sam postanawia ją magazynować
- Wysoki poziom kortyzolu. Może być spowodowany m.in. ciężkimi, codziennymi treningami, niską podażą kalorii, przewlekłym stresem. Może prowadzić do podwyższenia poziomu glukozy we krwi. Dlatego ważne jest, by się badać. Sprawdzić poziom kortyzolu, insuliny. Często ich poprawienie może spowodować, że waga, wraz z zatrzymywaniem wody spadnie.
- Cykl menstruacyjny. Tym bym się nie przejmowała, bo tak po prostu jest, że przed okresem większość kobiet puchnie, ja też. Musimy się z tym pogodzić. Jedyne co możemy zrobić to ograniczyć spożycie węglowodanów na ten czas.

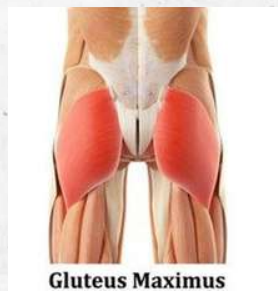
Które mięśnie odpowiadają za wygląd pośladków

Żeby wiedzieć, jakie ćwiczenia będą odpowiednie na pośladki z jak najmniejszym udziałem ud, musisz poznać trochę anatomii. Wiedza ta pozwoli Ci też zrozumieć, co powinnaś czuć w trakcie wykonywania danego ruchu.

Grupa mięśni pośladkowych składa się z 3 mięśni, które pełnią odmienne funkcje.

MIĘŚIEŃ POŚLADKOWY WIELKI

Jest największym i najsilniejszym mięśniem z grupy mięśni pośladkowych. Jednocześnie jest najsilniejszym prostownikiem stawu biodrowego. Odpowiada za wyprost w stawie biodrowym i uczestniczy w utrzymywaniu prostej sylwetki. Pozycjonuje miednicę, a jego niedostateczny rozwój i brak siły, może przyczynić się do pogłębionej lordozy.

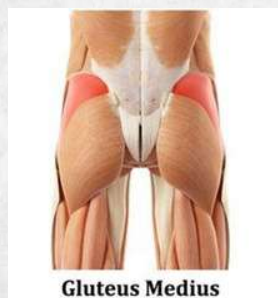


Należy pamiętać, że mięśnie pośladkowe pracują ze sobą w sposób skoordynowany i są angażowane przy wszystkich ćwiczeniach, gdzie występuje wyprost w stawie biodrowym.

Dla osób, które nie chcą angażować ud do dużej pracy, najlepszą opcją będzie włączenie ćwiczeń, typu hip thrust, czy mostki biodrowe z ziemi, które stymulują zarówno górną, jak i dolną część pośladkowego wielkiego.

MIĘŚIEŃ POŚLADKOWY ŚREDNI

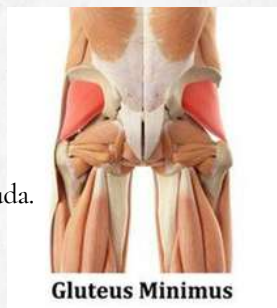
Znajduje się bardzo blisko stawu biodrowego i całkowicie zakrywa mięsień pośladkowy mały. Odpowiednio rozbudowany „podnosi” pośladki, uzupełnia je pod względem estetycznym. Odpowiada za ruchy odwodzenia, natomiast nie da się go wyizolować konkretnymi ćwiczeniami, dlatego wszystkie mięśnie pośladkowe, należy traktować jako jedną całość.



Wzmacniać mięsień pośladkowy średni warto, nie tylko ze względów estetycznych. Mięsień ten odpowiada za stabilność miednicy, a osłabiony może powodować koślawienie kolan wraz z zapadaniem się ich do środka, co przekłada się na skoliozę kręgosłupa.

MIĘŚIEŃ POŚLADKOWY MAŁY

znajduje się pod mięśniem pośladkowym średnim. Pełni praktycznie takie same funkcje jak mięsień pośladkowy średni, ze względu na wspólne przyczepy. Ponadto jest najsilniejszym rotatorem wewnętrznym uda. Odpowiada za odwodzenie i prostowanie uda.

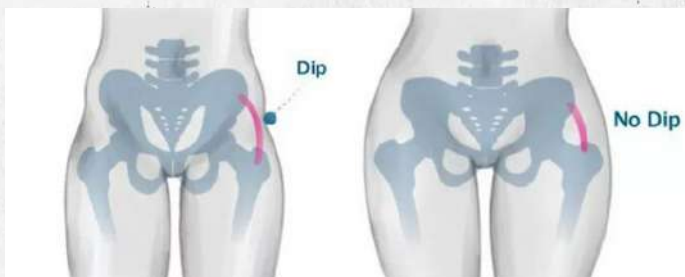


HIP DIPS WGŁĘBIENIA W BIODRACH

Hip dips, czyli wgłębienia wzdłuż kości biodrowych. Jest to wymyślony przez social media problem, który problemem w ogóle nie powinien być! Kolejna „niedoskonałość”, która prowadzi do kwestionowania swojego wyglądu. Mam nadzieję, że rozwieję wszelkie wątpliwości na ten temat, bo również dostaję o to mnóstwo pytań.

Jak na niektóre rzeczy mamy wpływ, kształtując naszą sylwetkę, tak w tym przypadku nie do końca tak będzie.

Nasz szkielet to jedyna rzecz, której nie da się zmienić. Na nim opierają się wszystkie mięśnie i cały kształt ciała.



Na widoczność hip dipsów ma wpływ rozmiar bioder i kości udowych oraz odległość między kością biodrową a stawem biodrowym. Osoby szczupłe, z wąskimi biodrami, u których występują długie szyjki kości udowej i duże krętarze większe, mogą mieć bardziej widoczne wgłębienia. Natomiast u osoby, która ma węższą kość biodrową, mniejsze krętarze, ale więcej tkanki tłuszczowej, wgłębienia w biodrach, będą o wiele mniej widoczne.

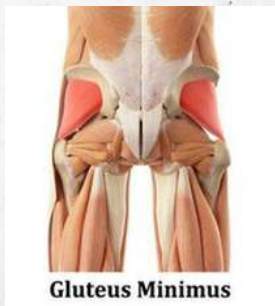
Czy da się coś z tym zrobić?

Chcę, żebyś zapamiętała, że **nie jest to problem, który trzeba naprawiać.**

Nie staraj się na siłę zmienić czegoś, czego nie możesz i skup się na tym, na co realnie masz wpływ - budowanie mięśni, stopień tkanki tłuszczowej, proporcje, dobre odżywianie, prowadzenie zdrowego trybu życia.

Tak jak już mówiłam, wgłębenia w biodrach zależą w dużej mierze od naszej genetyki, rozmieszczenia tkanki tłuszczowej i budowy kości. Jedyne co jest się w stanie zrobić, to popracowanie nad rekompozycją sylwetki.

W miejscu wgłębienia nie ma mięśnia, więc nie jesteśmy w stanie tam nic bezpośrednio rozbudować, w celu zakrycia. Takie dołeczki pojawiają się u każdego, kto po prostu wystarczająco schudnie. U niektórych będą bardziej widoczne, a u innych mniej. To, co można zrobić, to skupić na mięśniu pośladkowym małym, który jest najbliżej tej okolicy. Wzmocnienie i jego wzrost może wizualnie poprawić wygląd bioder.



Wspominałam już, że pośladkowy mały jest najsilniejszym odwodźnikiem. Sprawdź się przy tym więc, wszelkie ćwiczenia odwodzące, które znajdziesz na następnej stronie oraz w moim planie treningowym.

Podsumowując, nie da się tego zniwelować w 100%, chyba że mocno przytyjemy, lub podejmiemy się operacji plastycznej, do czego nie zachęcam, choć każdy ma prawo robić ze swoim ciałem co chce.

Nie ma żadnych konkretnych ćwiczeń, które w magiczny sposób to zniwelują. Takie wgłębienia to zupełnie naturalna rzecz i ma je miliony kobiet, w tym ja. Tak samo, jak rozstępy czy cellulit. Szczerze powiem, że do jakiegoś 2018 roku, nawet nie wiedziałam o ich istnieniu, dopóki nie natrafiłam przypadkowo na film na YouTube jak się ich pozbyć. Staram się podchodzić racjonalnie do takich rzeczy i po jego obejrzeniu, byłam po prostu zniechęcona faktem, że ktoś uznał to za wielki problem.

Mam nadzieję, że rozwiałam wszelkie wątpliwości w tym temacie. Na następnej stronie, pokażę Ci ćwiczenia, które powinny stanowić bazę w Twoim planie, jeżeli zależy Ci na rozbudowie pośladków, z jak najmniejszym udziałem ud.

ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE POŚLADKOWE



Glute bridge



**Wykopy na długiej gumie
lub na wyciągu**



Glute bridge jednonóż



**Odwodzenie gumy
lub na maszynie**



Hip Thrust



Side walk



Glute bridge z podwyższenia



Hip thrust jednonóż



**Odwodzenie prostej nogi
w podporze**



**Odwodzenie prostej nogi
do boku w podporze**



**Odwodzenie do boku
na wyciągu
lub z długą gumą**



Fire hydrant



Reverse Hyper



Clamshell



Donkey kick w podporze



**Pull through z gumą
lub na wyciągu**



**Glute bridge jednonóż z
podwyższenia**



Tutaj mamy ćwiczenia, które mogą angażować pośladki jak i mięśnie czworogłowe uda, czy kulszowa-goleniowe. Natomiast, przy dobrym ustawieniu są rewelacyjne na pośladki! Można je dobrze poczuć, z minimalnym udziałem ud. Wszystko sprowadza się do ruchu wyprostu biodra i ustawienia kolana. Będę to tłumaczyć na dalszych stronach. Technika przy tych ćwiczeniach odgrywa kluczową rolę.

RDL.

Rumuński Martwy ciąg



Bulgarian Split Squat



Przysiad z ciężarem z przodu i szerszym rozstawem stóp



Curtsy Lunges



Zakroki

Polecam je robić również z deficytu. Czyli pod przednią stopę, podkładasz sobie jakieś podwyższenie np. w postaci talerza. Dzięki temu mamy większy zakres ruchu, więc jeszcze mocniej jesteśmy w stanie zaangażować pośladki.



Które mięśnie odpowiadają za wygląd nóg

Mięśnie ud dzielą się na tylne, przednie i przyśrodkowe.

Do mięśni przednich zaliczamy:

- Mięsień krawiecki
- Mięsień czworogłowy uda, w którego skład wchodzi takie mięśnie jak:
 1. mięsień prosty uda
 2. mięsień obszerny pośredni,
 3. mięsień obszerny przyśrodkowy,
 4. mięsień obszerny boczny.



Mięśnie przyśrodkowe tworzy grupa przywodzicieli. Natomiast grupę mięśni tylnych uda, tworzy mięsień dwugłowy uda, mięsień półścięgnisty i mięsień trójbłoniasty.

Pewnie się zastanawiasz po co Ci ta wiedza? No właśnie po to, żeby wiedzieć, za co poszczególne mięśnie odpowiadają i na tej podstawie dobierać ćwiczenia pod Twój cel.

Mięśnie czworogłowe odpowiadają za prostowanie kolana i zginanie stawu biodrowego. Zapamiętaj sobie, że im większe zgięcie w kolanie (na przykład w przysiadzie), tym większą pracę przejmują te mięśnie. Z kolei mięśnie tylne uda, biorą udział w zginaniu w stawie kolanowym i prostowaniu w stawie biodrowym.

Plany treningowe na pośladki, często są przeładowane zbyt dużą ilością ćwiczeń siłowych, angażujących mięśnie, które wyżej wymieniłam. W zasadzie nie ma nic w tym złego, ale gdy komuś zależy na budowie stricte pośladków z jak najmniejszym udziałem nóg, to zaczyna się robić problem, bo mamy efekt odwrotny do zamierzonego. Finalnie może się to skończyć zbyt dużą dysproporcją, jeżeli chodzi o wielkość ud w stosunku do pośladków. Należy zatem poświęcić więcej czasu na ćwiczenia, w których dominuje ruch wyprostu w biodrze i odwodzenia, a jako dodatek powinny stanowić ćwiczenia angażujące uda. Nie chodzi o to, żeby całkowicie wyrzucić je z planu, ale o to, by umieścić je w odpowiednim miejscu z właściwą objętością.

Jak wyszczuplić łydki?

Nie mogło zabraknąć w tym e-booku strony poświęconej łydkom. Jest to dość ciężki temat, ponieważ ta część ciała jest prawie całkowicie uwarunkowana genetycznie. Są osoby, które z natury mają szczupłe łydki, mogą je trenować w nieskończoność, a ich wygląd jakoś diametralnie się nie zmienia. Są też osoby, które od dziecka posiadają je bardzo masywne i mocno rozwinięte, pomimo że nie stymulują ich żadnym treningiem. Cóż, nasuwa się tylko jedno stwierdzenie: życie nie jest sprawiedliwe.

W porównaniu do mężczyzn, kobietom zależy na smukłych, szczupłych i delikatnie wyrzeźbionych łydkach. Wytlumaczę Ci jak to zrobić i jakich błędów nie popełniać.

W internecie można trafić na wiele złotych porad na to, jak wyszczuplić łydki. Nie wspomnę już o „treningach na smukłe uda w 30 dni”. Te to już w ogóle robią więcej szkody niż pożytku. Po przeczytaniu tego e-booka nie dasz się już nabrać na takie chwytliwe teksty.

Jak już mówiłam, łydki są mocno powiązane z genetyką. Ważną rolę będzie tu pełnić mięsień płaszczkowaty oraz brzuchaty wraz z jego punktem zaczepienia. Jeżeli mamy krótki piszczel i długi mięsień łydki, nisko zaczepiony, to wtedy łydki będą większe. Jeżeli natomiast mamy długą kość piszczelową, krótki mięsień łydki, wysoko zaczepiony to wtedy będą one wyglądać na mniejsze. Mięsień może rosnąć dzięki stymulowaniu go, poprzez częstotliwość ćwiczeń, objętość treningową i odpowiednią podaż białka. Najlepszym rozwiązaniem na duże łydki, będzie zaprzestanie ćwiczeń, które je mocno angażują (czyli ćwiczenia, gdzie występują wszelkie wspięcia na palce).

Co możemy zrobić, to **popracować nad proporcjami**. Nie bez powodu mówi się, że trening siłowy kształtuje sylwetkę. Nie zmienimy w 100% wyglądu łydek, ale możemy popracować nad wzmocnieniem mięśni pośladkowych i ud, wtedy optycznie, łydki będą wydawać się mniejsze.

Kolejnym sposobem będzie zredukowanie tkanki tłuszczowej. W przypadku, kiedy będzie jej mniej, łydki automatycznie również staną się mniejsze. Warto najpierw postawić na redukcję, bo dziewczynom często się wydaje, że mają duże łydki, a po utracie znacznej ilości tkanki tłuszczowej, wcale nie są duże. Natomiast przypominam, że nie ma czegoś takiego jak miejscowe spalanie tkanki tłuszczowej. Chudnąc z łydek, będziesz też tracić tłuszcz ze wszystkich innych partii.

ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE UD

- przysiady (front squat)
- przysiady bułgarskie (*kwestia wykonania)
- skater squat
- klasyczny martwy ciąg (*kwestia wykonania)
- wejścia na skrzynie (step up) (*kwestia wykonania)
- wykroki
- wykroki statyczne (w miejscu)
- zakroki (*kwestia wykonania)
- wypady do boku
- zakroki skrzyżne (*kwestia wykonania)
- pchanie sanek
- przysiady na jednej nodze
- goblet squat (*kwestia wykonania)
- prostowanie nóg na maszynie
- wypychanie nóg na suwnicy



*można je wykonać w taki sposób, że znacznie bardziej zaangażujemy pośladki

ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ MIĘŚNIE KULSZOWO GOLENIOWE

- martwy ciąg na prostych nogach również mocno angażuje pośladki
- martwy ciąg jednonóż również mocno angażuje pośladki
- uginanie kolan w leżeniu
- zginanie nóg z piłką gimnastyczną, TRX
- kettlebell swing
- skłon ze sztangą "dzień dobry"
- wznosy tułowia również mocno angażują pośladki
- glute ham raises





Jak można zauważyć, trochę tych ćwiczeń jest, a to nie wszystko, bo wymienić można jeszcze mnóstwo odmian.

NIE DA SIĘ W 100% WYZIŁOWAĆ DANEGO MIĘŚNIA

Chcę to podkreślić: nie da się całkowicie, w 100% wyizolować danego mięśnia. Zawsze w każdym ćwiczeniu pracują one wszystkie, jedne bardziej, drugie mniej. Wszystko jest ze sobą połączone, więc za każdym razem, kiedy np. wykonujesz hip thrust (ruch wyprostu biodra), będziesz również używać mięśni czworogłowych wraz z przywodzicielami. Dlatego układając sobie treningi, sztuką jest dobierać je umiejętnie. Nie polecam również, całkowitej rezygnacji z ćwiczeń, w których dominują mięśnie czworogłowe. Może to doprowadzić do dysproporcji, a tego nie chcemy. Jeżeli chodzi o mnie, to nadal mam w planie różnego rodzaju zakroki, czy przysiad (choć przysiadu ze sztangą na plecach nie robiłam od dwóch lat i unikam tej wersji, bo mocno pracują mi uda przy nim) natomiast ta objętość jest stosunkowo mała i pracuję też na bardzo małym obciążeniu, lub tylko z masą ciała, by nie pobudzać ich do wzrostu. Zakroki w porównaniu do wykroków, z dobrym ustawieniem, o wiele bardziej angażują pośladki, więc warto wybierać tę wersję.

Mam nadzieję, że jest to zrozumiałe, bo nie w tym rzecz, żeby już do końca życia nie zrobić przysiadu. Chodzi o to, by w odpowiedni sposób, adekwatny do naszego celu, ułożyć tak ćwiczenia, by większość z nich opierała się na wyproście w biodrze,

a mniej na pracy kolana, zwłaszcza z dużym ciężarem. Czasem może się komuś wydawać, że ma małe pośladki, a tak naprawdę, mięśnie dwugłowe, czworogłowe, przywodziciele, są na tyle duże, że te pośladki faktycznie optycznie wydają się bardzo małe. Dlatego musimy odwrócić proporcje.

Ustawienie podczas ćwiczeń, również ma znaczenie, zwłaszcza robiąc różne wersje wykroków czy przysiadów.

Ruch wyprostu biodra i zgięcia w kolanie

Konieczniesz musisz poznać różnicę w ruchu HIP HINGE, czyli zgięciu zawiasowym, oraz SQUAT, gdzie występuje zgięcie kolanowe. Są to jedne z podstawowych wzorców ruchowych, a ich znajomość jest niezbędna, jeśli chcesz budować pośladki, nie rozbudowując nadmiernie ud.

Staw biodrowy to największy staw w naszym szkielecie. Pośladkowy wielki odpowiada między innymi za jego wyprost, o czym już pisałam na wcześniejszych stronach. Mięsień ten, jest mięśniem naprawdę silnym. Jeżeli zależy nam na jego rozbudowie, to musimy się skupić na ruchach gdzie występuje wyprost biodra. Dostyć szybko przystosowuje się do ciężaru, więc aby skutecznie go rozwijać, należy co pewien czas zwiększać obciążenie, bądź ilość serii, powtórzeń lub czas pod napięciem (o tym później).



HIP HINGE

To jest HIP HINGE, czyli ruch zawiasowy biodra. Wzorzec ruchowy pozwalający na wykorzystanie pracy bioder do wykonania danego ruchu. Na tym ruchu powinnaś się skupić najbardziej. Im większe zgięcie w biodrze, tym pośladki są bardziej zaangażowane. Wyprost biodra zachodzi podczas hip thrustów, swingów, mostków biodrowych, martwych ciągów RDL i innych tego typu ruchach.

Zwróć uwagę na ustawienie mojego kolana. Jest w jednej linii z kostką, a zgięcie jest minimalne. Mięsień czworogłowy wykonuje niewielką pracę, a większość przechodzi na pośladki. Jest to ruch, który musi opanować każdy, ponieważ stosujemy go nie tylko na treningu, ale w życiu codziennym, schylając się na przykład po zakupy. Bardzo ważne jest zachowanie neutralnego kręgosłupa. Zachodzi tu ruch cofania bioder, które chcemy wypchnąć jak najdalej do tyłu. Kolana są lekko ugięte, nie przeprostowane.



PRZYSIAD

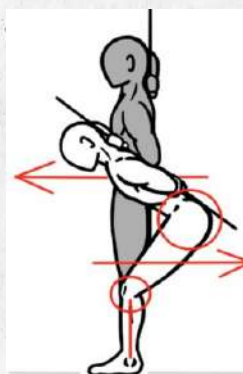
Na tym zdjęciu mamy przysiad w pełnym zakresie ruchu. Jest to ruch wielostawowy, angażujący wiele mięśni. Jak można zauważyć, zgięcie w kolanie jest bardzo duże. Przy prostowaniu, bardzo mocno angażują się mięśnie czworogłowe uda. Podczas przysiadu istotne jest otwieranie kolan na zewnątrz, dzięki czemu pobudzimy pośladki do większej pracy.

Mam nadzieję, że widzisz różnicę i rozumiesz, co Ci chcę przekazać. Im większe występuje zgięcie w kolanie, im prowadzisz je bardziej do przodu, tym większe zaangażowanie mięśni czworogłowych. Naszym zadaniem z kolei jest, skupienie się na tych ruchach, gdzie zachodzi wyprost w biodrze. Na następnej stronie możesz zobaczyć, jak drobne zmiany, wpływają na aktywację pośladka i nóg, oraz jaka wersja przysiadów i zakroków będzie optymalna w kontekście rozwoju pośladków.



Tak nigdy nie rób.

To jest oczywiście niepoprawne wykonanie. Plecy zawsze muszą być proste. Bardzo ważne jest, by ruch wychodził z biodra. Jeżeli jeszcze nie masz opanowanego tego ruchu, to jest to najwyższy czas, żeby się go nauczyć. Bardzo dobrze do nauki sprawdza się użycie kija (np. tego od miotły). Na obrazku poniżej jest zaprezentowane jak go wykorzystać i jakie kąty mają być zachowane. Nie bierz tego obrazka jednak 1:1.



Przez różne budowy ciała i stosunek długości kości udowej do tułowia, ten ruch u każdego może wyglądać inaczej. Natomiast wszystkie zasady, o których pisałam wyżej, muszą być zachowane!



RÓB TAK

Jeżeli zależy Ci,
na zaangażowaniu pośladków

ZAKROK



Kolano jest w jednej linii
z piszczelą i piętą, tworzy kąt prosty.
Tułów jest lekko pochylony do przodu.
Zaczynając ruch, cofamy biodro.

PRZYSIAD Z OBCIĄŻENIEM Z PRZODU



Ruch inicjujemy z bioder, cofając je.
Minimalna praca kolan. Piszczele
trzymamy pionowo, w kącie prostym
ze stopą. Stopy rozstawione szerzej
niż szerokość barków.



PRZESTAŃ ROBIĆ TAK

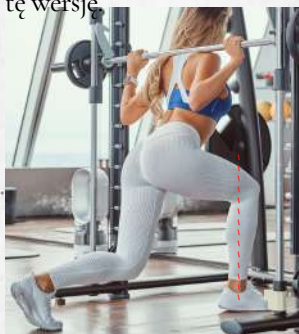
Jeżeli nie chcesz angażować mięśnia
czworogłowego



Takie ustawienie, zawsze będzie mocno angażować mięśnie czworogłowe. Im większe zgięcie w kolanie, wypychane do przodu, za linię palców, tym większa praca uda. Obie wersje ćwiczeń są prawidłowe, natomiast jeżeli chodzi o aktywację mięśni pośladkowych, nas interesuje zdecydowanie ta pierwsza!

PRZYSIAD ZE SZTANGĄ, CZY PRZYSIAD NA SUWNICY? Który będzie lepszy?

Przysiad ze sztangą to ćwiczenie wielostawowe angażujące wiele mięśni. Świetnie wpływa na rozwój nóg, pośladków, oraz mięśnie stabilizujące nasz korpus. W internecie można znaleźć mnóstwo tekstów motywacyjnych typu „no squat no ass”. Zaczynając swoją przygodę z treningami, poszłam w myśl tej zasady i robiłam mnóstwo przysiadów z obciążeniem. Królowały wręcz w moim planie treningowym. Wygląd pośladków się poprawił, ale w pakiecie zauważyłam spory przyrost mięśni czworogłowych. Nic dziwnego, jak wykonywałam go z mocnym zgięciem w stawie kolanowym, czyli tak jak widać na poprzedniej stronie, gdzie pokazuję, w jaki sposób tego nie robić (jeżeli zależy nam tylko na pośladkach). Istnieje natomiast inna wersja przysiadu od tego ze sztangą na plecach, gdzie można bardziej wyizolować pośladek. Chodzi o przysiad na suwnicy Smitha. Jeżeli ktoś chodzi na siłownię i ma na niej taką maszynę, to robiąc przysiady, warto postawić na tę wersję.



Dzięki temu, że sztanga jest zaczepiona o bramę, odpada nam aspekt utrzymania równowagi. Nie dość, że będzie nam łatwiej, to możemy bardziej skupić się na czuciu mięśniowym.

W porównaniu do zwykłej sztangi maszyna pozwala nam wykonać mocne wyjście biodrami w tył, o którym już wspominałam. Główny ruch to zgięcie w biodrze, w którym mocno rozciąga się pośladkowy wielki.

Dzięki temu, że utrzymujemy piszczę w pozycji pionowej, prostopadłe ze stopą, minimalizujemy udział mięśni czworogłowych, a na tym nam zależy. Wykonując ćwiczenie w ten sposób, zgięcie w kolanie jest niewielkie.

Domową alternatywą takiego przysiadu może być albo wcześniej pokazany przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu, albo chair/box squat, czyli przysiad do krzesła, lub jakiejś skrzynii. W tej wersji również zgięcie w kolanie jest niewielkie, za to musimy wykonać mocniejsze zgięcie w biodrze, pochylając tułów i starając się, trzymać piszczele jak najbardziej pionowo.



CZUCIE MIĘŚNIOWE PODCZAS TRENINGU

**Podczas treningów oporowych, głównym celem
NIE JEST SPALANIE JAK NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI KALORII!**

Nie ćwiczymy na hurra, byle szybko, byle wykonać jak najwięcej powtórzeń. Pisząc o czuciu mięśniowym, mam na myśli połączenie mózg-mięsień, czyli to, o czym myślisz wykonując konkretne ćwiczenie. Wiele badań wykazało, że kiedy skupiamy się na stałym napięciu mięśnia, osiągamy większą aktywację. Więc kiedy będziesz wykonywać np. odwodzenie nogi w staniu, to skupiasz się maksymalnie na napinaniu pośladka w momencie unoszenia nogi. Nie oglądasz serialu, nie plotkujesz z koleżanką przez telefon, nie machasz od niechcenia. Zaniedbując czucie mięśniowe, często pracę przejmują inne mięśnie, np. m. czworogłowe uda, a nie na tym nam zależy. To samo dotyczy się innych partii mięśniowych. Nie kieruj się jak największym zmęczeniem, ale na JAKOŚCI wykonanych powtórzeń..





Jak wyszczuplić uda, które są mocno umięśnione przez nadmierne i ciężkie treningi siłowe?

Sprawa jest trudniejsza, kiedy po długim czasie treningów, które były przeładowane ćwiczeniami na mięśnie czworogłowe, widzimy, że zamiast smukłych ud doprowadziłyśmy do ich sporej rozbudowy. Jak więc je wysmuklić?

W pierwszej kolejności należy **ZMNIJSZYĆ OBJĘTOŚĆ** oraz **CZĘSTOTLIWOŚĆ**.

Są to podstawowe kwestie, o których wiele osób zapomina.

Objętość treningowa to ilość pracy, wykonanej przez dany mięsień, podczas jednej jednostki treningowej w skali tygodnia. Określa sumę powtórzeń i serii ćwiczeń.



DON'T FORGET

$\text{obciążenie} \times \text{ilość powtórzeń} \times \text{ilość serii} \times \text{ilość treningów w tygodniu} = \text{TYGODNIOWA OBJĘTOŚĆ W TYGODNIU}$

Częstotliwość dzielimy na:

- liczbę treningów wykonywanych w tygodniu
- liczbę powtórzeń danego ćwiczenia w tygodniu
- liczbę treningów danej grupy mięśniowej w tygodniu

Im większa efektywna objętość treningowa (blisko upadku mięśniowego), tym ciało „dostaje” większy bodziec do tego, aby mięśnie zwiększały swój rozmiar. I tutaj mamy chyba jeden z największych popełnianych błędów przez dziewczyny: zbyt duża objętość na konkretne partie. Dziewczyny chcą mieć większe i odstające pośladki, zaczynają je trenować 4 razy w tygodniu (to jest w porządku). Z drugiej strony chcą mieć również smukłe i szczupłe nogi, więc też je codziennie intensywnie ćwiczą. Gdzie tu logika?

NAJWIĘKSZY BŁĄD , KTÓRY POPEŁNIAJĄ DZIEWCZYNY

„Chciałabym mieć większe i odstające pośladki.
Jednocześnie chciałabym wysmuklić uda i
wewnętrzzną ich część”



Dziewczyna trenuje pośladki,
więc z czasem
dochodzi do ich wzrostu



Dziewczyna zobaczyła wyzwanie
„smukłe uda w 30 dni” i codziennie
wykonuje ćwiczenia, angażujące
te partie.

Finalnie dochodzi do wzrostu, bo mięsień
reaguje na bodziec jaki mu dajemy w
postaci oporu lub ciężaru.



WIDZISZ W TYM SENS?

**Przecież to jest
sprzeczne
z naszym celem.**

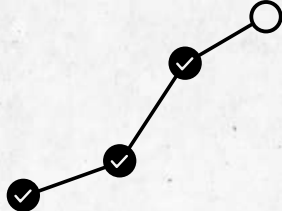
Jeśli zależy Ci na zbudowaniu pośladków, to skupiasz się na ich trenowaniu, z odpowiednią częstotliwością i intensywnością. Natomiast, jeżeli Twoim problemem są zbyt rozbudowane uda, to musisz ograniczyć ich trening, a nie jeszcze zwiększać ich objętość wraz z ciężarem!

IMPORTANT

Jeżeli bardzo lubisz, to jak najbardziej możesz dalej wykonywać różne wariacje przysiadów, czy zakroków, bo to są bardzo dobre i potrzebne ćwiczenia, ale zmniejsz ich częstotliwość w ciągu tygodnia, wykonuj je z prawidłowym ustawieniem, z własną masą ciała lub minimalnym stałym obciążeniem. Niech one nie stanowią podstawy planu treningowego. Podczas ich wykonywania skupiaj się na ruchach cofania biodra, a nie zginania kolan.

W takiej sytuacji nie doprowadzisz do wzrostów, bo jeśli tak by miało być, to musiałabyś robić tych przysiadów chyba z 1000 na każdym treningu i codziennie zwiększać ich liczbę. Mam nadzieję, że jest to jasne i zrozumiałe.

METODY PROGRESJI NA TRENINGACH.



Skupmy się teraz na kształtowaniu pośladków. Co robić, żeby treningi przynosiły efekty?

Żeby mieć satysfakcjonujące efekty, wcale nie trzeba dźwigać dużych ciężarów. Mamy różne metody progresji, więc dysponując wiedzą na ten temat, jesteśmy w stanie dopasować tę odpowiednią, do warunków w jakich trenujemy.

Progresowanie polega na stopniowym zwiększaniu intensywności lub objętości treningowej. Można też stosować te parametry jednocześnie. Co to jest objętość już wiesz, a intensywność, to nic innego, jak ciężar jakiego używamy, lub szybkość wykonania danej czynności. Tłumacząc jeszcze prościej: jeżeli mamy trening cardio np. bieganie, to naszą intensywnością jest liczba kroków na minutę, a w przypadku treningu siłowego, podnoszone kilogramy.

Metody progresowania:

1. Zwiększenie ciężaru

Na samym początku przygody z treningiem, w zupełności wystarczy obciążenie swojego ciała. Z czasem jednak organizm adaptuje się do wysiłku, a ćwiczenia, które na początku sprawiały problem, wykonujemy z łatwością. To jest czas na dołożenie obciążenia, lub oporu w postaci gum oporowych, albo hantli, TRX, lub kettlebell. Jeżeli nie uczęszczasz na siłownię, warto zainwestować w sprzęt treningowy, które wyżej wymieniałam. W momencie, kiedy twoja jedyna para hantli, przestaje być dla Ciebie wyzwaniem, wtedy masz dwie opcje: dokupować kolejne, lub zwiększyć objętość. Wiadome jest, że jeśli ktoś ćwiczy w domu, nie może sobie pozwolić na zbieranie nie wiadomo jakich obciążeń. Raz, że to kosztuje, a dwa, zajmuje miejsce. W takim przypadku możemy skupić się na zwiększeniu ilości serii, stosując to samo obciążenie. Sama jestem fanką pracy na mniejszym ciężarze w większym zakresie powtórzeń. Dzięki temu jestem w stanie wykonać więcej treningów, ponieważ organizm nie musi tyle odpoczywać, w porównaniu do bardzo ciężkich jednostek. Kolejnym czynnikiem jest to, że w niektórych ćwiczeniach przez duży ciężar, bardziej czuję nie te mięśnie, na których mi zależy. W hip thrustach na przykład, czuję czasem mięśnie czworogłowe, więc wolę je zrobić mniejszym ciężarem, ale więcej powtórzeń, bądź serii i skupić się w 100% na pośladkach, zamiast mieć 150 kg na sztandze.

2. Zwiększenie ilości serii.

Jeżeli nie możesz zwiększyć ciężaru, dodajesz kolejne serie. Jeżeli wcześniej wykonywałeś przez jakiś czas 2 serie po 10 powtórzeń w odwodzeniu, to teraz wykonujesz 3 serie po 10 powtórzeń z tym samym obciążeniem. Będzie to kolejny bodziec dla hipertrofii, czyli wzrostu mięśni.

3. Zwiększenie ilości powtórzeń.

Kolejną metodą jest zwiększenie ilości powtórzeń. Jeżeli zatrzymałeś się na 4 seriach, w podanym jako przykład odwodzeniu, starasz się dołożyć liczbę powtórzeń. Jeśli wcześniej cały czas robiłaś ich 10, to dokładasz na każdym treningu jedno powtórzenie lub więcej, stosując ten sam ciężar.

4. Tempo. Zwiększenie TUT (Time Under Tension)

TUT to jest czas, w którym mięsień jest pod napięciem. Metodę tę, możesz wykorzystać podczas fazy ekscentrycznej ćwiczenia, kiedy dochodzi do rozciągnięcia mięśnia i oddalenia się przyczepów. Poniżej przykłady ćwiczeń i ich faza ekscentryczna:

- **Przysiad - moment schodzenia w dół**
- **Hip Thrust - moment opuszczenie bioder**
- **Wyciskanie hantli nad głowę - moment opuszczania hantli**
- **Unoszenie hantli bokiem - moment opuszczenie hantli**
- **Przysiad bułgarski - moment schodzenia w dół**

Jeżeli do tej pory, faza koncentryczna trwała u Ciebie bardzo krótko np. 1 sekundę, możesz w następnych treningach spróbować wydłużyć ją o 2-3, a nawet 4 sekundy.



GUMY CZY CIĘŻAR?

Co lepsze na pośladki?



Myślę, że wiesz jaka będzie odpowiedź.

To zależy. Trzeba myśleć szerzej, bo nigdy nie jest tak, że coś jest czarne albo białe. Gumy oporowe będą świetne dla osób początkujących, żeby nauczyć się czucia mięśniowego i szlifować technikę. Sprawdzają się też dla osób już zaawansowanych w celu urozmaicenia treningu.

Jeżeli chodzi o progresowanie na gumach, to jak najbardziej jest to możliwe do pewnego stopnia: wystarczy zwiększyć opór gumy. Kolejnym plusem jest fakt, że w porównaniu do ciężarów, mięsień pod wpływem gumy, utrzymuje napięcie przez cały czas trwania powtórzenia. Dzięki temu można, w 100% skupić się nad tym co ćwiczymy i opanować ruch. Wystarczy tylko utrzymać gumę lekko rozciągniętą. Stymulują one mięśnie w zupełnie inny sposób niż ciężar.

Natomiast nie bazowałabym tylko i wyłącznie na gumach. Optymalnym rozwiązaniem jest łączenie ich razem z wolnym ciężarem. To daje najlepsze efekty. Zwiększać oporu gumy w nieskończoność się nie da i też nie we wszystkich ćwiczeniach się one sprawdzają.

W kontekście budowania pośladków nie wierzę, że da się coś zbudować tylko i wyłącznie na gumach. Przynajmniej ja nie znam takich osób, a obracam się w dość szerokim sportowym towarzystwie. Często można napotkać w internecie różne trenerki z wypracowanymi pośladkami, które mówią, że ćwiczą tylko i wyłącznie z gumami i okazuje się, że akurat mają w sprzedaży swoje zestawy. Zapominają tylko dodać, że przed tym trenowały na ciężarze :) Uwierzyć, że duży mięsień, wytrenowany latami, jest dosyć łatwo utrzymać i nie tak prosto się go pozbýć. Łatwo potem pokazywać ćwiczenia na swoich gumach oporowych i mówić, że to dzięki nim osiągnęło się taki efekt.

Uważam, że skoro mamy tyle opcji do wyboru i tyle sprzętów, to dla czego mamy się zamykać tylko na jeden? Po co wybierać między jednym a drugim, jak można korzystać z obu. Każdy sprzęt ma swoje zastosowanie i daje różne efekty. Ja sama trenuję na obciążeniu, na gumach, na TRX i innych, i nie wyobrażam sobie ćwiczyć tylko i wyłącznie na powerbandach. Nie bój się obciążenia. Wcale nie trzeba dźwigać nie wiadomo ile kilogramów, żeby mieć ładnie umięśnioną sylwetkę.



Ile razy trenować?

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ?

Podczas mojego całego stażu treningowego, nigdy nie ćwiczyłam więcej niż 4-5 razy w tygodniu (gdzie piąta jednostka to był lekki trening aerobowy lub joga). Optymalną ilością, będą 4 jednostki. Trening na pośladki warto wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Tyle zalecam w moich programach treningowych oraz moim podopiecznym, z którymi trenuję osobiście.

4 jednostki w tygodniu to optymalna liczba treningów dla większości

Nie zliczę, ile słyszałam historii, gdzie ktoś zajeżdżał się, dosłownie, treningami 6 razy w tygodniu. Mnóstwo cardio, teningi siłowe, ciężkie interwały, zero odpoczynku. W konsekwencji prowadziło to do frustracji, braku efektów, podwyższenia kortyzolu i zniechęcenia do ćwiczeń.

Nie trenuj ciężko codziennie. Bardzo proszę, żebyś wzięła sobie to do serca. Dla optymalnych efektów zalecam 4 treningi tygodniowo. Jeżeli ktoś się lubi ruszać i chce robić coś więcej, to w pozostałe dni niech to będą spokojne aktywności. Mogą to być treningi aerobowe w postaci spacerów, roweru czy pływania. Świetnie sprawdzi się też pilates i joga. Najważniejsze jest zachowanie równowagi.

Mięśnie żeby rosnąć, potrzebują treningu oporowego, dobrze dobranej diety oraz regeneracji. Wykonując codziennie ciężkie treningi, jeden za drugim, możemy obciążyć organizm, w efekcie czego, trudno będzie o efekty. Za to jest duża szansa, że doświadczymy spadku energii, ciało będzie obolałe, a nogi spuchnięte gromadząc wodę podskórną.

ZAKWASY I SPALONE KALORIE

Wyznaczniki udanego treningu?

Pot i zakwasy to naprawdę nie jest żaden wyznacznik udanego, efektywnego treningu. Dziewczyny myślą, że jak zrobią mnóstwo ćwiczeń, a na następny dzień czują ból wszystkich mięśni, że ciężko im cokolwiek robić, to mają poczucie, że był on efektywny. Czują wszystkie mięśnie, więc one na pewno rosną! No nie... Cały czas próbuje z tym walczyć, tłumacząc to na moich social mediach, ale czasem już mi opadają ręce. Tak samo ma się sprawa ze spalonymi kaloriami.

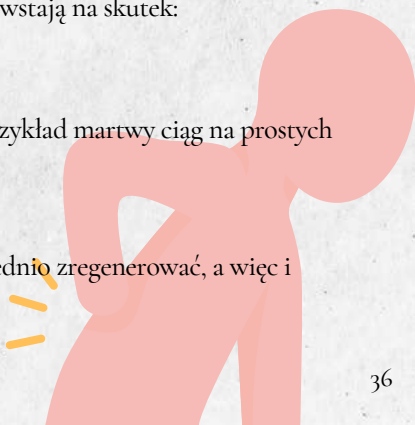
Im większa liczba na zegarku, tym lepiej. Nie, nie i jeszcze raz nie. Owszem, są treningi, które spalają sporo kalorii, gdzie tętno jest wysokie, a intensywność jest dosyć duża. Ćwiczenia są szybkie i dynamiczne. Natomiast na wszystko jest czas i miejsce. Treningi, w których skupiamy się na kształtowaniu sylwetki, np. pośladków, wcale tak dużo energii nie pochłaniają. To jest zupełnie inny typ zmęczenia. W nich nie skupiamy się na paleniu kalorii, ale pracę nad mięśniem, gdzie liczy się precyzja i skupienie.

Jeżeli chodzi o zakwasy, to ja je miewam naprawdę rzadko. Co z tego więc wynika? Żle ćwiczę? Nie trenuje wystarczająco mocno? Może za rzadko? Nie bardziej mylnego!

Zakwasy, czyli opóźniona bolesność mięśniowa, powstają na skutek:

- nieregularnych treningów
- nowych ćwiczeń w planie
- ćwiczeń, mocno rozciągających mięśnie (na przykład martwy ciąg na prostych nogach, przysiad bułgarski)
- zbyt dużej ilości treningów

Przeciążone mięśnie, nie będą w stanie się odpowiednio zregenerować, a więc i efekty, mogą być wątpliwe.



MASA CZY REDUKCJA?

Pewnie wiele razy słyszałaś, że żeby zbudować pośląd, to musisz przyjmować dużo kalorii. Najpierw zrobić masę, a potem redukować do niskiego poziomu tkanki tłuszczowej.



I tak i nie. Jak to w życiu bywa: to zależy. Dziewczyny zaczynając przygodę z treningami i kształtowaniem sylwetki, zastanawiają się, od czego zacząć?

✗ Nie ma sensu budować mięśni, mając sporo tkanki tłuszczowej.

SKUP SIĘ NA TYM ✓

Jeżeli posiadasz większą ilość tkanki tłuszczowej, skup się najpierw na redukcji i nie wchodź na żadne „masy”. Takie procesy jak robienie na przemian masy, potem redukcji, znowu masy, zostaw zawodniczkom sportów sylwetkowych. Oczywiście jest, że z czasem trzeba będzie podwyższyć kalorie i wejść na zero kaloryczne. Całe życie na redukcji przecież się nie będzie.

TEGO NIE RÓB ✗

Jeżeli zależy Ci na smukłych nogach i szczupłej sylwetce, a startujesz z poziomu wyższej tkanki tłuszczowej, to nie wchodź na dodatni bilans kaloryczny. Owszem, mięśnie wtedy będą rosnąć, natomiast przy tak dużej ilości jedzenia, będzie również rosła tkanka tłuszczowa. Finalnie skończy się to na ubitej i umięśnionej sylwetce. Nogi stracą smukłość, będą zwiększać obwody, a Ty będziesz czuć się ociężała, ze złym samopoczuciem. Sama to przechodziłam. Jeżeli wejdiesz na zero kaloryczne lub redukcję i odejmiesz 100-200 kcal na początku, będziesz ciężko trenować, to może się okazać, że pod tą warstwą tkanki tłuszczowej, jest naprawdę spory i smukły mięsień. Odtłuszczenie i odsłonięcie sylwetki, pozwoli ocenić proporcję, dzięki czemu będziesz wiedziała, nad czym dalej pracować.

TU ZACZYNAŁAM



52kg

TAK SKOŃCZYŁAM



55 kg

Zaczynałam od takiej sylwetki jak widzisz na pierwszym zdjęciu. Zamiast ciężko trenować, zrobić rekompozycję, może delikatnie obciąć kalorie, to ja zrobiłam wręcz odwrotnie. Finalnie skończyłam z nabitą sylwetką i ogromnymi mięśniami czworogłowymi. Z czasem przestałam czuć się dobrze w takiej wersji i zorientowałam się, że to idzie w złą stronę.

**TAK JEST OBECNIE
PO WPROWADZENIU
WSZYSTKICH ZASAD
O KTÓRYCH
PISZĘ W EBOOKU**

Nie ma żadnej różnicy w kg między pierwszym zdjęciem z moich początków, a tych obecnie, a sylwetka diametralnie się różni.

Wszystko za sprawą większej ilości masy mięśniowej w stosunku do tkanki tłuszczowej.

52 kg (mam 166 cm wzrostu)



Mam nadzieję, że jest to dla Ciebie motywujące. Przy odpowiednich narzędziach, można wiele zdziałać, tylko trzeba wiedzieć jak. Ty już wiesz! Na genetykę wpływu nie mamy, ale mamy wpływ na poziom naszej tkanki tłuszczowej, czy budowanie konkretnych mięśni. Jak widać, kształtowanie sylwetki, praca nad wysmuklaniem ud to nie jest zasługa jakiejś jednej metody treningowej. Czasem nie wystarczy tylko schudnąć albo robić cardio, jak to mówią w internecie. Na to składa się mnóstwo czynników, o których piszę w tym e-booku. A jeżeli mowa już o tym, to w następnym rozdziale, dowiesz się: jakie cardio robić, czy jest potrzebne i czy może wpływać na wygląd naszych nóg.

CARDIO



Treningi cardio warto wykonywać, chociażby z tego względu, że poprawiają kondycję, pracę układu krwionośnego, wzmacniają serce, zmniejszają poziom stresu, a to wszystko ma wpływ na nasze zdrowie.

W kontekście odchudzania, taki typ wysiłku wspomaga utratę kilogramów, połączony z deficytem kalorycznym. Spala sporo kalorii, dzięki czemu zwiększa nasze zapotrzebowanie kaloryczne.

W moim przypadku zobaczyłam dużą różnicę, jeżeli chodzi o wysmuklenie ud jak i całej sylwetki, kiedy do swojego planu wdrożyłam więcej jednostek treningu interwałowego oraz cardio w postaci aerobów, czyli wysiłku, gdzie tętno oscyluje w granicach 65-70% tętna maksymalnego (ok. 120-140 uderzeń).

Istnieje mnóstwo form cardio, ale jeżeli chodzi o wpływ na wygląd nóg, nie każda będzie odpowiednia.

To co w końcu robić? Rower, ergometr, bieganie, schodki, a może skakanka?

MARSZ & BIEGANIE

Przez ostatnie lata testowałam chyba wszystkie formy cardio. Jeżeli chodzi o spalanie kalorii, to nie ma znaczenia jaką aktywność aerobową wykonujesz, choć bieganie tutaj króluje. Jeżeli chodzi o impakt na nogi, wybór cardio ma znaczenie.

W mojej opinii i nie tylko, bo oczywiście robiłam ogromny research, najlepszą formą cardio okazało się zwykle maszerowanie i wolne bieganie/jogging.

Spacerowanie (zwłaszcza po płaskiej nawierzchni) ma znikome działanie na mięśnie czworogłowe i nie jest obciążające dla nóg. Dlaczego? Bo mamy tu małe zgięcie w kolanie. Kolejną zaletą jest fakt, że może je robić dosłownie każdy. Chodzić można w plenerze, na bieżni, nie ma to znaczenia gdzie. Można też w ciągu całego dnia starać się wykonywać te słynne 10 tysięcy kroków.

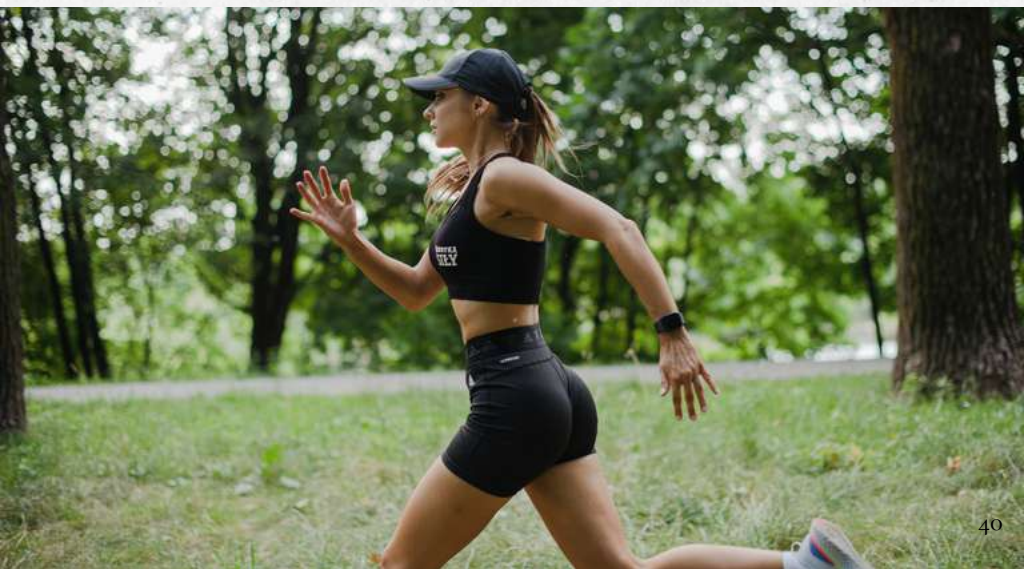
Tak naprawdę im więcej, tym lepiej, ale z drugiej strony nie wariowałabym na tym punkcie. Ważne, by przez większość czasu w ciągu tygodnia być aktywną. Spacer z psem, na zakupy, do pracy, również się liczą.

Czy każdy rodzaj biegania będzie odpowiedni na smukłe uda?

Niekoniecznie. Faktem jest, że bieganie szybkie, z dużą intensywnością, biegi sprinterskie mogą powodować wzrost masy mięśniowej w nogach, w porównaniu do biegów długodystansowych. To dlatego, że sprinty aktywują do pracy mięśnie szybko-kurczliwe (włókna białe), czyli takie, które generują znacznie większą siłę w krótkim czasie i czerpią energię z glikogenu. Włókna te, pozwalają na zwiększenie obwodów mięśni.

Biegi długodystansowe z kolei, aktywują mięśnie wolno-kurczliwe (włókna czerwone), które pracują podczas długotrwałych wysiłków. Wykorzystywane są również w treningu opartym na dużej ilości powtórzeń z niskim obciążaniem. Paliwem dla tych włókien jest tłuszcz wraz z tlenem. Angażując w większości właśnie te włókna do pracy, ciężko będzie o budowanie pokażnej masy mięśniowej.

W zależności, jaki sport wykonujemy, to on będzie determinować większą lub mniejszą pracę poszczególnych włókien.





W mięśniu czworogłowym uda, występuje największa rozbieżność, jeśli chodzi o proporcje włókien białych do czerwonych. Są osoby, które mają znaczną przewagę włókien białych i stymulowane odpowiednim treningiem, uda rosną bardzo szybko. Z kolei osoby, u których dominują włókna czerwona, muszą się namęczyć nieco bardziej i dłużej. Dlatego tak ważny jest dobór odpowiedniego treningu i zrozumienie tematu, jeżeli zależy nam na smukłych, nierozbudowanych nogach.



Posiadając te wszystkie informacje i biorąc pod uwagę fakt, że budowanie masy mięśniowej w udach przychodzi nam łatwo, głównym cardio powinno być zwykłe maszerowanie, a jeżeli wybieramy bieganie to najlepszą opcją będzie bieg wolny, na dłuższych dystansach. Biegacze długodystansowi mają zwykle mniejsze mięśnie niż sprinterzy, ponieważ ta forma treningu wytrzymałościowego nie sprzyja wzrostowi mięśni. Dieta również ma wpływ na rozmiar nóg (i nie tylko). Jeśli nie jesz wystarczająco dużo kalorii, nie będziesz miała energii ani zasobów, aby zbudować muskularne nogi.

Analiza kilku badań z 2015 roku wykazała, że uczestnicy, którzy wykonywali ćwiczenia aerobowe przez średnio 12 tygodni, odnotowali wzrost masy mięśniowej w nogach ([PubMed](#)).

Wyniki były podobne zarówno u młodszych, jak i starszych uczestników.

Autorzy doszli do wniosków, że praca aerobowa z progresywnie wymagającą intensywnością, czasem trwania oraz częstotliwością buduje mięśnie poprzez:

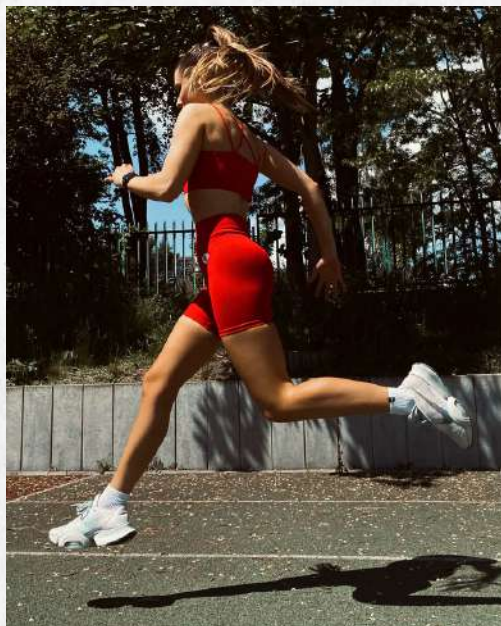
- zwiększenie przepływu krwi i dostarczanie składników odżywczych do mięśni nóg
- zmniejszenie miostatyny (białka hamującego wzrost mięśni)
- zwiększenie odpowiedzi insulinowej i proliferacji mitochondriów.

**DID
YOU
KNOW?**

Jeśli jesteś więc początkująca, z siedzącym trybem życia, możesz spodziewać się większych wzrostów masy mięśniowej w nogach wprowadzając trening aerobowy, w porównaniu do wytrenowanego sportowca. Jeśli ćwiczysz regularnie, to te efekty nie będą aż tak zauważalne, jak u osób dopiero zaczynających. Natomiast w porównaniu do treningu siłowego, te przyrosty nie będą nigdy spektakularne.

Czy wystarczy tylko biegać lub chodzić, żeby wysmuklić nogi?

Nie. Samo bieganie, czy jakiś określony rodzaj treningu, NIGDY nie będzie jedynym rozwiązaniem i lekiem na całe zło. Na to składa się wiele procesów. Podkreślę też bardzo dobitnie, że nie tracimy tkanki tłuszczowej, czy masy mięśniowej z jednej partii. Zawsze zachodzi to całościowo. W jednych partiach tłuszcz schodzi szybciej, a w innych może to trwać dłużej i potrzebna jest cierpliwość. Jeżeli decydujemy się na odchudzanie lub zmniejszanie masy mięśniowej w udach, to proces ten zajdzie nie tylko tam, ale we wszystkich innych partiach naszego ciała. Kiedy ja postanowiłam zmniejszyć swoją masę mięśniową i tłuszczową w udach, straciłam ją nie tylko w nogach, ale ramionach, plecach, jak i pośladkach.



Bieganie spala kalorie, co może doprowadzić do zmniejszenia obwodów, ale tylko w połączeniu z deficytem kalorycznym. Nie warto też ograniczać się tylko do treningu cardio. Ja jestem fanką łączenia cardio z treningami siłowymi, bo dzięki temu sylwetka nie jest tylko chuda, ale wysportowana i ładnie umięśniona.

INNE FORMY CARDIO

Sposobów na robienie cardio jest mnóstwo. Może to być: pływanie, rower, orbitrek, ergometr, stepper, spinning, skakanka, staimaster i tak można wymieniać. Koniec końców, warto wybrać takie, które będzie sprawiać przyjemność.

Jeżeli chodzi o wpływ różnych form cardio na mięśnie czworogłowe, to uważałabym jedynie na spinning, oraz jeżdżenie na rowerze ze sporym obciążeniem pod górkę i dużą częstotliwością. Tam praca mięśnia czworogłowego jest bardzo duża. Wykonywanie tych aktywności w bardzo intensywnych formach, regularnie, mogą mieć realny wpływ na wzrost objętości w

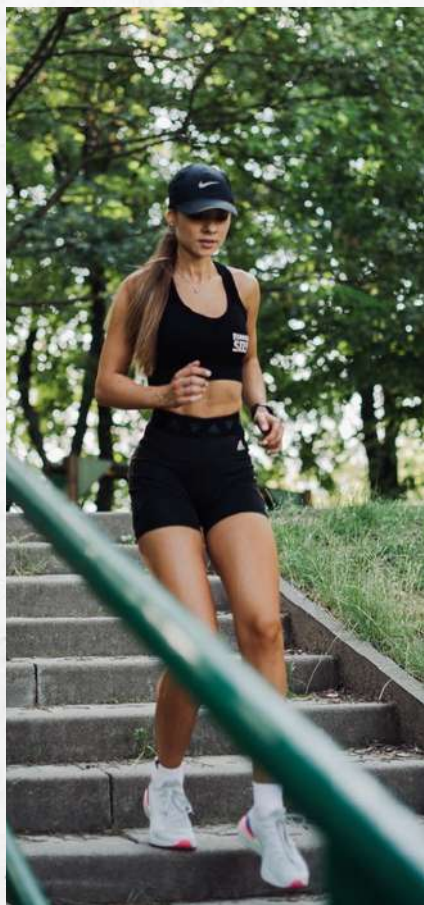
okolicach ud, ze względu na duże zgięcie w kolanie. W połączeniu z nadwyżką kaloryczną i dużą ilością białka jest to wręcz nieuniknione. Jeżeli chodzi o rowerek stacjonarny to on jest jak najbardziej w porządku. Sama jeździłam całą pandemię i nie widziałam żadnych negatywnych efektów. Tak samo jest z maszyną typu StairMaster (schodki). Tylko pamiętaj o minimalnym oporze i dłuższym czasie trwania takiej jazdy w połączeniu z odpowiednim odżywianiem. Mam tu na myśli nieprzejadanie wysiłku.



Skakanka też jest świetną formą cardio i bardzo ją polecam. Chodzi mi o niskie, delikatne skoki, gdzie ta stopa odrywa się od ziemi minimalnie. Sama skakałam bardzo dużo i nadal jest ona w moim planie. Nie obciąża tak stawów, jak bieganie, więc warto spróbować i dać jej szansę. Ja lubię wplatać sobie skakankę w trening albo robię 20 minut po treningu siłowym.

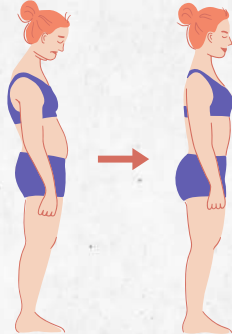
Jeszcze raz powtórzę, że w kontekście odchudzania cardio nie jest niezbędne, za to odpowiada deficyt kaloryczny. Natomiast polecam je wykonywać dla zdrowia, kondycji i wspomagania spalania tkanki tłuszczowej. Jeżeli chodzi o wpływ na uda, to najlepszą opcją będzie maszerowanie, wolne bieganie, stepper, skakanka, orbitrek lub rowerek na lekkim obciążeniu. Wybierz to co lubisz U mnie najlepiej sprawdza się bieganie, marsz i skakanka.

Godzina chodzenia może spalić nawet 300 kalorii (liczbę kcal podaję na moim przykładzie. Osoba ważąca więcej, będzie spalać więcej), co świetnie podnosi wydatek energetyczny. Do tego chodzenie nie obciąża tak układu nerwowego, stawów, nie ma się po nim zakwasów i jest to nasza naturalna czynność. Do tego nie trzeba się zmuszać. Lepiej być nie może! Ja odkąd sama zrozumiałam, jak fajne i skuteczne może być chodzenie, staram się je wykonywać jak najczęściej. Kiedy trenuję na siłowni, to na przykład robię 30 minut szybkiego marszu na bieżni po treningu. Kiedy ćwiczę w domu, a resztę dnia pracuję przy komputerze, to wtedy staram się robić dłuższe spacery z psem. Wybieram pójście pieszo, zamiast komunikacji. Aktywność poza treningowa jest dla mnie bardzo ważna i staram się robić minimum 7 tysięcy kroków dziennie.



Jak widać jest w czym wybierać. Sama musisz zdecydować co będzie dla Ciebie lepsze. Ja Ci tylko przedstawiłam opcję i wytłumaczyłam co może lepiej działać, a co mniej w kontekście wysmuklania ud i wpływu na mięśnie czworogłowe. Jeżeli o mnie chodzi, to ja stawiam na treningi siłowe wraz z treningami cardio/interwałami, które znajdziesz w moich bookach, oraz na spacerowanie wraz z bieganiem. Odpowiedni deficyt kaloryczny, WŁAŚCIWY dobór ćwiczeń siłowych, cardio, dni wolne od treningu i efekty prędzej czy później się pojawią.

PRAWIDŁOWA POSTAWA PODCZAS ĆWICZEŃ



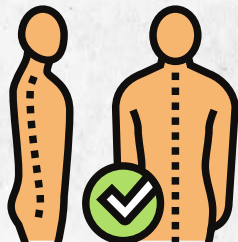
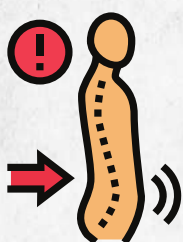
Nieprawidłowa postawa ciała podczas ćwiczeń to problem bardzo powszechny. W przypadku kobiet, najczęściej można zaobserwować pogłębioną lordozę odcinka lędźwiowego. Masz tak czasem, że ćwicząc pośladki, lub po innych treningach bolą Cię plecy w dolnej części?

U bardzo wielu osób można zauważyć taką postawę: wypchnięty brzuch do przodu i nadmierne wygięcie w odcinku lędźwiowym, charakteryzujące się wystającymi pośladkami. Jest to spowodowane słabymi mięśniami brzucha i m. pośladkowymi. Sama od dziecka się z tym borykałam, gdyż cierpię na pogłębioną lordozę i skoliozę. Na szczęście ćwiczeniami udało mi się to trochę zminimalizować. Dlatego bardzo ważne jest, abyś podczas wszystkich ćwiczeń: stojących, w leżeniu, w podporze przyjmowała prawidłową postawę.

Na przykład, zanim zaczniesz odwodzenie nogi z gumą w staniu: podwinь biodra, napinając lekko brzuch wraz z pośladkami, tak żeby odcinek lędźwiowy nie był wygięty i dopiero wtedy możesz przejść do rozpoczęcia ćwiczenia. Musisz o tym pamiętać za każdym razem!

W filmiku na dole pokazuję Ci przykłady ćwiczeń w różnych pozycjach, w których wykonuję je, ustawiając się z dobrą postawą oraz z luźnym brzuchem i niespiętymi pośladkami, co załamuje całą technikę. Mam nadzieję, że zobaczysz różnicę i będziesz o tym pamiętać przy treningach.

Krótką instrukcją jak się ustawiać podczas ćwiczeń w różnych pozycjach. [KLIKNIJ W ZDJĘCIE.](#)





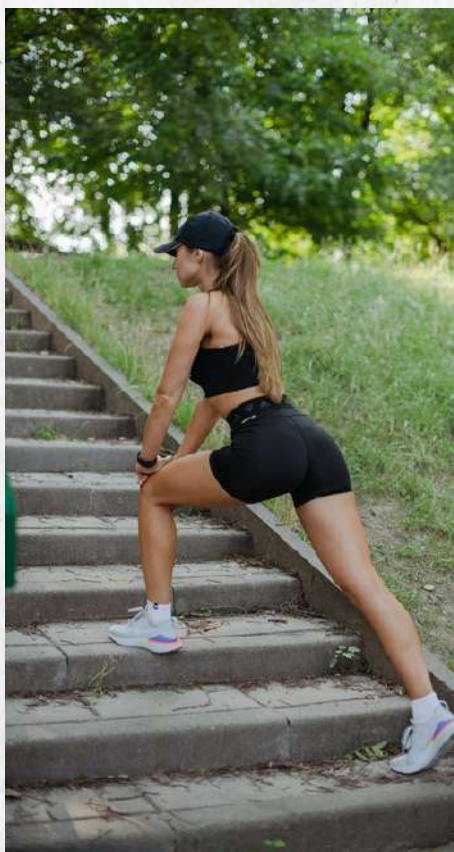
STRETCHING

PO CO SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Stretching powinien być elementem każdego treningu i tutaj nie ma o czym dyskutować. Zwłaszcza osoby z siedzącym trybem życia powinny dbać o tę kwestię.

Po co się rozciągać? Już Ci tłumaczę!

Prawie każdy trening, zwłaszcza siłowy, bieganie, skakanie, doprowadza do skracania mięśni. Siedzenie przed komputerem również się do tego przyczynia. Wiele osób skarży się, przybieraniem masy mięśniowej w okolicach nóg, a często jest to również zasługa braku pracy nad elastycznością mięśni. Przez ciągły trening, czasem i codzienny, mięśnie są w stałym napięciu. Jak i kiedy mają się one zregenerować? Mogą puchnąć, zwiększać obwody i zatrzymywać wodę. Dlatego między innymi tak ważne jest regularne rozciąganie i uelastycznianie.



Inne zalety stretchingu:

- Poprawia zakresy ruchu, a to z kolei może mieć wpływ na lepszą technikę ćwiczeń. Na swoim przykładzie mogę śmiało stwierdzić, że odkąd zaczęłam pracę nad mobilnością i rozciąganiem zauważyłam same pozytywne efekty.
- Zapobiega kontuzjom
- Regeneruje organizm. Zmniejsza występowanie "DOMS-ów" po treningu.
- Wycisza i odpręża, zwłaszcza po treningu. Nie jest jednak żelazną zasadą to, że trzeba się rozciągać zaraz po skończonej aktywności. Można wykonać to jako osobną jednostkę. Natomiast jeżeli wiesz, że ciężko Ci będzie wygospodarować czas, to lepiej zrobić to bezpośrednio po treningu.

Wyróżniamy stretching dynamiczny, który wykonujemy przed aktywnością i stretching statyczny, który następuje po skończonym treningu.

Rozciąganie dynamiczne charakteryzuje się szybkimi ruchami, które ma przygotować ciało do dalszej, intensywniej pracy. Nie zatrzymujemy się w danej pozycji, w porównaniu do rozciągania statycznego. Pobudzamy układ nerwowy, zwiększamy elastyczność, rozgrzewamy stawy, dzięki czemu jesteśmy przygotowani do treningu głównego i chronimy się przed kontuzją. Przed tym warto wykonać parę minut truchtu, skakanki, lub jazdy na rowerku.

Rozciąganie statyczne z kolei, warto robić na koniec treningu jako cool down, czyli wyciszenie organizmu. W tym przypadku trzymamy mięsień w rozciągniętej pozycji od 30 do 60 sekund razem z odpowiednim oddychaniem. Bardzo ważne, by nie było to zbyt intensywne. Po treningu mięśnie są przykurczone, więc warto poświęcić kilka minut na ich uelastycznienie, a najlepiej przeznaczyć na to osobną jednostkę, w dzień wolny od treningu.





WPŁYW DIETY NA EFEKTY

Im więcej się ruszamy, tym generujemy większy wydatek energetyczny. Jeżeli ktoś ma siedzący tryb pracy, w ciągu dnia większość czasu spędza przy komputerze, dojeżdża do pracy samochodem, a w tygodniu zrobi 3 treningi 30-minutowe, to nie można tego nazwać dużą aktywnością. Takie osoby powinny w szczególności zwracać uwagę na ilość spożywanego jedzenia, jak i jakość diety. Z doświadczenia wiem, że większość ludzi ma skłonność do przeszacowywania swoich treningów i ilości spalonych kalorii. Drugim problemem jest niedoszacowanie ilości spożywanych kalorii w jedzeniu.

Utrata tkanki tłuszczowej zawsze sprowadza się do DEFICYTU KALORYCZNEGO

Na jakiej diecie byś nie była: keto, wege, bez nabiału, bez glutenu, IF, carnivore, zawsze utrata tkanki tłuszczowej będzie sprowadzać się do deficytu kalorycznego. Jeżeli masz jej nadmiar, ćwiczysz, ale Twoje mięśnie są niewidoczne, a zależy Ci na szczupłej i smukłej sylwetce to oprócz treningów, musisz zadbać o odpowiednią podaż kalorii. Trzeba wygenerować deficyt kaloryczny. Możesz stosować wszystkie wskazówki treningowe, jakie zawarłam w tym e-booku, ale jeśli jedzenie będzie nieodpowiednie, będzie go zwyczajnie za dużo w stosunku do Twojego wydatku energetycznego, to niestety, ale na efekty możesz czekać w nieskończoność.



CO ZROBIĆ, ŻEBY SCHUDNAĆ I MIEĆ ŁADNĄ, SMUKŁĄ SYLWETKĘ, Z LEKKIM ZARYSEM MIĘŚNI ?

**Mamy do tego dwa narzędzia,
którymi może operować.**

1) GENERUJEMY DEFICYT KALORYCZNY

**DZIĘKI MNIJSZEJ ILOŚCI KALORII,
POZBYWAMY
SIĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ**

**Pogłębić deficyt może również
poprzez wykonywanie:**

- **większej aktywności w ciągu dnia**
- **cardio, treningu aerobowego**
- **interwałów**

2) WŁĄCZAMY TRENING SIŁOWY/OPOROWY

- **poprawiamy proporcje**
- **zyskujemy mięśnie**
- **skóra staje się napięta**

Wiele dziewczyn, niekoniecznie ciężko trenujących myśli, że w okolicach ud ma bardzo duże mięśnie. Nie do końca tak jest. Uwierzyć, że żeby wyhodować pokazną masę mięśniową, trzeba się naprawdę napracować i może trwać to latami. Ja swoje nogi budowałam prawie 3 lata, spożywając więcej kalorii, sporą ilość białka, oraz treningami siłowymi z dużą objętością na uda. Co chcę przez to powiedzieć? U dziewczyn, które niekoniecznie miały styczność z ciężkimi treningami siłowymi, większym prawdopodobieństwem jest fakt, że stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśniowej, jest na nogach znacznie większy. Dlatego tak ważny jest tutaj deficyt kaloryczny oraz jakość jedzenia, która ma wpływ na wygląd skóry. Często w takich przypadkach, wystarczy dobrać odpowiednie ćwiczenia, przeprowadzić rzetelną redukcję i cała sylwetka, jak i uda naprawdę się wysmuklą, a mięśnie będą ładnie zarysowane.

Przypomnę raz jeszcze, że u większości kobiet tkanka tłuszczowa z okolicy ud, pośladków, brzucha, może schodzić najdłużej, dlatego należy uzbroić się w cierpliwość i sumiennie trzymać się odpowiedniej kaloryczności.

JAK POLICZYĆ SVOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?



Pierwszą rzeczą, od której należy zacząć to obliczenie swojej podstawowej przemiany materii. PPM jest to energia, czyli liczba kalorii, jaką jest Ci niezbędna do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych w momencie, kiedy byś się nie ruszała, nie mówiła, kompletnie nic nie robiła i leżała w łóżku 24/7. Użyjemy do tego wzoru Harris-Benedicta. Jest on najczęściej spotykany w kalkulatorach, ponieważ spośród wszystkich innych wzorów, właśnie ten bierze pod uwagę najwięcej zmiennych tj.: płeć, wzrost, masę ciała oraz dokładny wiek. Poniżej znajduje się wersja dla kobiet:

$$\text{PPM} = 655 + (9,6 \times M) + (1,8 \times H) - (4,7 \times W)$$

M - masa ciała (kg) H - wzrost (cm) W - wiek

Jak już mamy obliczoną podstawową przemianę materii, przechodzimy do ustalenia naszego głównego zapotrzebowania. Pomogą nam w tym współczynniki aktywności:

1,2 - niska, aktywność, brak treningów, siedzący tryb życia

1,375 - lekka aktywność w ciągu dnia, siedzący tryb życia, 2-3 treningi tygodniowo

1,55 - średnia aktywność, 3-4 treningi w tygodniu przez minimum godzinę

1,715 - wysoka aktywność, 4-5 treningów w tygodniu

1,9 - bardzo wysoka aktywność fizyczna (ok. 560 minut tygodniowo), zawodowy sportowiec trenujący minimum 6 godzin tygodniowo lub osoba ciężko pracująca fizycznie

Z doświadczenia wiem, że u większości osób, które mają pracę biurową, siedzący tryb życia i trenują średnio 3-4 razy w tygodniu ten współczynnik aktywności będzie wynosił 1,375. Jednak jeśli w ciągu dnia jest się bardzo aktywnym, cały czas na nogach, spaceruje z psem, do tego treningi - wtedy można pokusić się o 1,55. Przy wybieraniu współczynnika trzeba być szczerym ze sobą i wybrać taki współczynnik, który naprawdę odpowiada Twojej aktywności i który masz OBECNIE, a nie taki, który planujesz mieć.



Pokaże Ci, jak to wygląda na przykładzie. Załóżmy, że mamy dziewczynę, dajmy na to Kasię, która ma 30 lat, waży 60 kg przy wzroście 165 centymetrów. Prowadzi siedzący tryb życia i chodzi na fitness 3 razy w tygodniu.

Podstawiając do wzoru parametry wagi, wzrostu i wieku — PPM wynosi około 1387 kalorii — czyli tyle potrzebuje ta osoba energii energii, żeby żyć. Następnie liczymy główne zapotrzebowanie, uwzględniając tryb życia, jaki prowadzi i jej aktywność. Wybieram 1,375, ponieważ ćwiczy 3 razy w tygodniu, więc jakaś ta aktywność jest.

PPM x współczynnik aktywności

$$1387 \text{ kcal} \times 1,375 = 1907 \text{ kcal}$$

Wyszło 1907 kcal, czyli tyle powinna spożywać ta dziewczyna, aby utrzymać obecną wagę. Jest to całkowita przemiana materii (CPM). Co w przypadku, kiedy chciałaby schudnąć? Wtedy od obecnego zapotrzebowania odejmuję 15% (ok. 300 kcal) i wychodzi, że aby zmniejszyć wagę, musi spożywać około 1620 kcal. Ta liczba jest oczywiście tymczasowa i może się ona z czasem zmieniać, dlatego trzeba się obserwować. Nie odejmuj 500-700 kcal na starcie, bo nie chodzi o to, żeby się głodzić. Jest to też niezdrowe i diety poniżej 1500 kcal mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Pamiętaj, że redukcja to nie tylko deficyt kaloryczny, ale również treningi i aktywność. Prawda jest taka, że im więcej się ruszamy, tym większy tworzymy wydatek energetyczny, a dzięki temu możemy więcej jeść będąc dalej w deficycie. Najważniejsza jest obserwacja i gdy wprowadzasz jakieś zmiany w swojej diecie, sprawdzaj, jak reaguje Twój organizm i na podstawie tego decyduj, czy powinnaś dodać trochę kalorii, czy jeszcze trochę uciąć.

Analogicznie wygląda sytuacja, kiedy ktoś chce przytyć i mieć więcej tkanki tłuszczowej i mięśniowej tu, czy tam. Wtedy do CPM dodajemy na początku od 150 do 300 kcal i obserwujemy, co się dzieje. Z czasem można zwiększyć kalorykę, ale zaleca się startować od pulapu rzędu 5%-10% nie więcej.



ILE JEŚĆ BIAŁKA, TŁUSZCZY I WĘGLOWODANÓW?

Do pełni szczęścia brakuje nam jeszcze ustalenia makroskładników, które są również bardzo ważnym elementem w naszej diecie. Zaczniemy od białka. Osoby trenujące powinny spożywać od 1,6 g - 2,2 g na kilogram naszej masy ciała. To właśnie białko jest budulcem naszych mięśni. Jak wyliczyć białko i inne makroskładniki również pokażę Ci na przykładzie.

Białko: 1g = 4 kcal

$1,8\text{g} \times 1\text{kg}$ naszej masy ciała

$1,8 \times 60\text{kg}$ (waga dziewczyny z naszego przykładu) = ok. 108g białka

$108\text{g} \times 4\text{ kcal} = 432\text{ kcal}$

Tłuszcze: 1g = 9 kcal

Kobiety ze względu na układ hormonalny powinny ich dostarczać od 25-35% kaloryczności diety.

1g-1,2g /kg masy ciała to standardowa ilość w diecie zbilansowanej. Tyle też polecam. Nasza dziewczyna, która waży ok 60 kg, powinna dostarczać 60-70 g tłuszczu.

$60\text{g} \times 9\text{ kcal} = 540\text{ kcal}$

Zakładamy, że nasza Kasia chce schudnąć. Ucinamy 300 kcal z jej zapotrzebowania, więc wychodzi nam 1607 kcal.

Węglowodany 1g= 4 kcal

$1607 - (432\text{ kcal} + 540\text{ kcal}) = 635$ - tyle zostaje nam kalorii na węglowodany

$635\text{ kcal} / 4\text{ kcal} = \text{ok. } 159\text{ g}$ węglowodanów

Podsumowując, Kasia żeby schudnąć, powinna zacząć jeść około 1607 kalorii. Przyjmować 108 gramów białka, 60 gramów tłuszczu i 159 gramów węglowodanów. Nie należy przez cały czas trzymać się sztywno tych liczb. Z czasem można dodać więcej węglowodanów, lub białka, albo podwyższyć tłuszcze, a zmniejszyć węglowodany. Trzeba śledzić proces, samopoczucie i obserwować jak to się wszystko zmienia.



Wszystko, co chciałam przekazać, przekazałam! Jak sama już widzisz, nie da się tematu wysmuklania ud opisać w jednym zdaniu i nie ma tu szybkiego rozwiązania. To jest proces, który składa się z wielu elementów. Połączone ze sobą dają świetne efekty. Dobór ćwiczeń, ilość treningów, regeneracja, dieta, rodzaj cardio, a nawet ustawianie się podczas ćwiczeń, to wszystko ma znaczenie. Nie mówiąc już o naszej kobiecej budowie ciała. Niestety nie każda z nas urodziła się z nogami modelki, a przez niewłaściwy trening, może jeszcze bardziej się oddalać od swojego celu. Aktywność jest świetna, tylko trzeba wiedzieć co robić, żeby potem nie płakać nad niechcianymi efektami. Sama długi czas popełniałam mnóstwo błędów i robiłam wszystko to, przed czym przestrzegam w e-booku. Na szczęście udało się to odkręcić, a dla mnie było to ciekawe doświadczenie. Trening ma nam sprawiać przyjemność, poprawiać zdrowie i sprawność, ale nie ma w tym nic złego, żeby dążyć również do swoich celów sylwetkowych i skupiać się na tej stronie wizualnej. Tak jak pisałam wcześniej, mamy wpływ na poziom tkanki tłuszczowej, pracuję nad proporcjami, dobór ćwiczeń oraz dietę. Można wiele zdziałać i być tą przysłowiową „najlepszą wersją siebie”. Jak masz porównywać swoje efekty, to tylko i wyłącznie do swoich z poprzednich lat. Nigdy do kogoś innego.

Cieszę się, że mogłam o tym wszystkim tu napisać, bo jest to dość szeroki temat, a w internecie ciężko znaleźć rzetelne informacje. Jak już pewnie zauważyłaś, staram się nie być zerojedynkowa i bardzo często podkreślam, że „to zależy”. Uważam, że na tym polega otwarta głowa i rozsądne podejście. Nie można mówić, że jakieś ćwiczenie jest kategorycznie złe, albo gumy miniband nie mają w ogóle sensu. No nie, tak nie jest. Dla jednych przysiady ze sztangą na plecach mogą być świetnym ćwiczeniem, a dla innych totalnie się nie sprawdzają. Za to mogą wybrać inny wariant tego ćwiczenia. Dla jednych same gumy będą idealnym rozwiązaniem, bo są na przykład osobami początkującymi. Nie mają jeszcze wyćwiczonej świadomości ciała, więc sprawdzą się super i na pewno dadzą efekty. Dla drugih osób, tych bardziej zaawansowanych, trenujących już przez lata, będą stanowić tylko dodatek do obciążenia i urozmaicenie na treningu.

Mam nadzieję, że wyjaśniłam Ci dokładnie temat wysmuklania ud. Wcale nie jest to takie skomplikowane, jakby się mogło wydawać. Wszystkie narzędzia, wskazówki, ćwiczenia, masz w tym e-booku, do którego zawsze będziesz mogła wracać! Mi to pomogło, więc mam nadzieję, że i Ty wdrożysz je w życie, będziesz cierpliwa i konsekwentna w dążeniu do celu.

8 TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY

Temat wysmuklania ud, żywienia, mam nadzieję, że wyjaśniłam. Przechodzimy zatem do praktyki i ciężkiej pracy!

Plan treningowy trwa 8 tygodni. Rozłożony jest na 4 jednostki treningowe w tygodniu.

2x Conditioning Cross Workout
2x Glutes Workout



Do każdego ćwiczenia jest dołączona taka miniaturka w postaci zdjęcia.
Po kliknięciu w nie, przekieruje Cię do filmiku, gdzie demonstruję wykonanie ćwiczenia.



CONDITIONING CROSS WORKOUT

To treningi wytrzymałościowo-siłowe, oparte na zasadach treningu cross. Są one bardzo zróżnicowane, intensywne i każdy trening można traktować jako wyzwanie, ponieważ w większości z nich pracujemy na czas. Celem tych treningów, jest zbudowanie wytrzymałości, kondycji i wysmuklenie sylwetki. Spalają sporo kalorii i wspomagają odchudzanie. Dla mnie takie intensywne ćwiczenia cardio to must have, by cieszyć się smukłą i wysportowaną sylwetką. Pracujemy w nich na małych obciążeniach i masą własnego ciała. Ciężar to bardzo indywidualna sprawa i sama musisz ocenić, ile kg będzie odpowiednie.

Te treningi są męczące i wymagające. Taki jest ich cel. Żeby mieć efekty, czasem trzeba wyjść poza swoją strefę komfortu. Uwierz mi, że z treningu na trening będą coraz lepsze.

Do każdego treningu jest dołączona rozgrzewka, którą trzeba wykonać przed rozpoczęciem WOD'ów. Na koniec możesz skorzystać również z krótkiego Cool Down, które wyciszy organizm po intensywnym wysiłku.



TRENING POŚLADKÓW



Składa się z 5-6 ćwiczeń, w których ćwiczymy z gumami i z obciążeniem. Ćwiczenia dobrałam tak, by w głównej mierze dominowały mięśnie pośladkowe, a jak najmniej mięśnie ud. W ćwiczeniach typu hip thrust, czy glute bridge, nie bój się dokładać ciężaru!

Najważniejsze, by przy ostatnich powtórzeniach było ciężko. Jeżeli masz zrobić np. 20 hip thrustów, a przy 19, 20, jest dalej lekko i mogłabyś zrobić kolejne 20, to znak, że trzeba zwiększyć obciążenie. Nie da się w nieskończoność progresować na 2 czy 4 kg hantelkach, więc jeżeli nie masz dostępu do siłowni, to warto zainwestować np. w 16 lub 20kg kettle. Uwierz, że warto. W przypadku ćwiczeń z gumami stosujemy tę samą zasadę. Jeżeli jest za lekko, nie czuje się oporu, zmieniamy gumę na tę z większym oporem. W niektórych treningach są serie łączone. To znaczy, że robisz dwa ćwiczenia, jedno za drugim. Dopiero po ich wykonaniu odpoczywasz.

Po każdym treningu pośladków rekomenduję 20 minut aerobów w postaci skakanki, marszu, truchtu czy jakiegś innej formy treningu aerobowego, trzymając tętno na poziomie 120-140 uderzeń serca na minutę.

Pamiętaj o czuciu mięśniowym i skupieniu podczas wykonywania ćwiczeń. Nie spiesz się, nie machaj kończynami bezrefleksyjnie. Każdy ruch ma być dopracowany w 100%.

Jeżeli będziesz ćwiczyć na siłowni, używając sztangi przy ćwiczeniach np. hip thrust, to zmniejsz sobie liczbę powtórzeń i pracuj w zakresie od 8 do 12. Sztanga wraz z dodatkowym obciążeniem waży więcej, więc logiczne, że liczba powtórzeń musi być mniejsza.

Bardzo Cię też proszę, żebyś nie robiła treningów poza planem. Już to mówiłam, że więcej, wcale nie znaczy lepiej. Objętość tak dobrałam, że nie jest konieczne zwiększanie jednostek treningowych. Natomiast jeżeli chcesz sobie zrobić jakieś aeroby, w postaci szybkiego marszu, delikatnego biegania, czy pilates, to jak najbardziej będzie to w porządku.



FORMUŁY TRENINGOWE

Zanim przejdziemy do treningów, musimy sobie omówić formuły treningowe i pojęcia, które pojawiają się w programie.



W przypadku treningów **CONDITIONING CROSS WORKOUT** mamy do wykonania kilka zadań, gdzie ważna jest szybkość wykonania ćwiczeń. Zadania które pojawiają się w planie:

- **EMOM (every minute on the minute)** - co minutę wykonujemy podane ćwiczenia w określonej liczbie powtórzeń. Czas jaki nam zostanie do końca minuty, to nasza przerwa.

Przykład:

12 min EMOM

12 thrusters

10 renegade row

15 push press

Oznacza to, że w pierwszej minucie chcemy wykonać jak najszybciej 12 thrustersów, a czas jaki nam zostanie do końca minuty, to nasza przerwa. Od drugiej minuty zaczynamy robić 12 renegade row. Jeżeli wykonamy je w 40 sekund, to 20 sekund odpoczywamy i w 3 minucie lecimy z 15 push press. Powtarzamy taki obwód, do momentu kiedy upłynie 12 minut.

Jeśli nie możesz wykonać ćwiczeń w ciągu minuty, zmniejsz liczbę powtórzeń lub ciężar.

- **5 RFT/ FT (ROUNDS FOR TIME lub FOR TIME)** - taki zapis oznacza, że mamy do wykonania 5 rund lub powtórzeń, możliwie jak najszybciej, bez żadnych przerw. Odpoczywamy wtedy, kiedy naprawdę potrzebujemy.

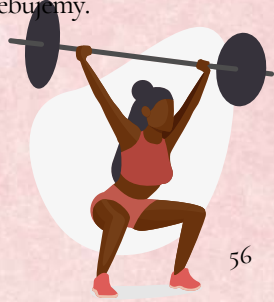
Przykład:

5 Rounds For Time

12 Dumbbell power snatch (po 6 na stronę)

7 Burpees

12 Bicycle crunch



Najpierw wykonujemy po 6 powtórzeń na każdą rękę ćwiczenia dumbbell power snatch, by od razu przejść do 7 burpeesów i 12 bicycle crunch i tak w kółko przez 5 rund. Warto na początku zaczynać spokojniej, rozłożyć sobie tę intensywność, żeby mieć siłę wykonać tyle rund ile jest podanych w planie.

- **TABATA** - system w którym trenujemy intensywnie przez 20 sekund, a przez 10 sekund odpoczywamy. Jedna tabata ma 8 rund i trwa 4 minuty.
- **DOUBLE TABATA** - polega na tym samym co zwykła tabata z tą różnicą, że jest ona podwójna, a więc zamiast 8 rund jest 16, a czas trwania to 8 minut.
- **AMRAP (AS MANY ROUNDS/REPS AS POSSIBLE)** - zadanie które, polega na wykonaniu jak największej ilości rund bądź powtórzeń w podanym czasie.

Przykład:

10 MIN AMRAP

15 banded back squat

10 push press

20 reverse lunges (po 10)

Zapis ten oznacza, że w ciągu 10 minut chcemy zrobić jak najwięcej rund podanych ćwiczeń. 15 banded back squat, 10 push press, 20 reverse lunges to jedna runda.

Ćwiczenia wykonujemy jedno za drugim. Możecie sobie zapisywać ile rund wykonałyście, a za jakiś czas wrócić do tego zadania i sprawdzić, czy udało się wykonać więcej i jak wygląda Wasza kondycja :)

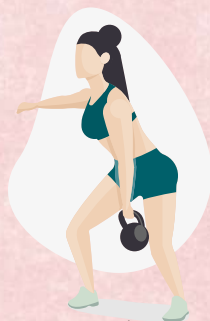
- 21-15-9-... (ladder/drabina)

Przykład:

21-15-9..

Glute bridge pullover

Renegade Row



Czyli, wykonujemy najpierw 21 glute bridge pullover, 21 renegade row. Następnie od razu przechodzimy do pierwszego ćwiczenia i wykonujemy tym razem 15 glute bridge pullover, 15 renegade row, a potem znowu to samo, ale tym razem mamy do zrobienia 9 powtórzeń. W programie możesz się spotkać z różną liczbą powtórzeń, ale będzie działało to na tej samej zasadzie, jak na tym przykładzie.

- SU - pojedyncze skoki na skakance
- DU - podwójne skoki na skakance
- Jumping Rope - dowolny styl skakania



PO KLIKNĘCIU W TEN OBRAZEK, PRZEKIERUJE CIĘ DO FILMU, GDZIE UCZĘ ROBIĆ DOUBLE UNDERS NA SKAKANCE.

Filmik nie jest nowy, ale jak najbardziej aktualny! :) Wtedy byłam też w trakcie "wysmuklania się" więc możesz zobaczyć mnie w większej wersji.

- NS - na stronę, czyli podaną liczbę powtórzeń wykonujemy na jedną jak i na drugą stronę (przy ćwiczeniach w treningu na pośladki)
- NFT (NOT FOR TIME) - w tym systemie nie wykonujemy ćwiczeń ani rund na czas. Mamy za to do zrobienia konkretną liczbę powtórzeń i skupiamy się w głównej mierze na dokładnym ich wykonaniu oraz prawidłowej technice.
- WOD - główne zadanie w treningu (ang. Workout of the Day) Takich zadań do wykonywania mamy zazwyczaj 3, 4 podczas całego treningu.
- TIME CUP - to czas, w którym musisz ukończyć zadanie (wod). Jeśli skończysz przed czasem możesz odpocząć. Jeżeli się nie wyrobisz, przerywasz, odpoczywasz i przechodzisz do kolejnego zadania. Może następnym razem się uda :)
- BUY IN - ćwiczenie lub zestaw, które musisz ukończyć przed przejściem do głównego treningu.

Na przykład:

WOD 1:

BUY IN: 30 Air Squat

5 min AMRAP (tyle rund ile się da)

20 situps

20 DU



Oznacza to, że musisz wykonać najpierw 30 przysiadów zanim zaczniesz AMRAP.

- BUY OUT - ćwiczenie lub zestaw, które musisz wykończyć po zakończeniu głównego treningu.

Przykład:

WOD 1:

5 min AMRAP (tyle rund ile się da)

20 Reverse Lunge

30 Sit Up

Buy Out: 100 DU

Oznacza to, że po wykonaniu 5 min Amrap, na zakończenie robisz 100 DU, jako zamknięcie całego zadania.

- 4 SETS

Start every 4'

10 Burpee Over The Db

20 DB Reverse Lunges

10 Sit Ups

6 Hang Clean



Taki zapis oznacza, że w ciągu 4 minut mamy wykonać 10 burpee over the db, 20 reverse lunge, 10 sit ups i 6 hang clean. Czas jaki nam zostanie do końca 4 minuty to nasza przerwa. Od 4 minuty zaczynamy kolejną rundę. Odpoczywamy i od 8 minuty znowu lecimy z naszą rundą. Mamy do wykonania 4 takie zestawy.

- SET/ROUNDS - ilość setów, rund do wykonania
- REST - przerwa pomiędzy setami lub poszczególnymi zadaniami
- REPS - ilość powtórzeń. Jeżeli masz ćwiczenie unilateralne (jednostronne), gdzie wykonujemy czynność jednostronnie na przemian, np. 20 Reverse Lunge, to wykonujesz łącznie tyle powtórzeń.
- DB - hantle
- ' - jeden apostrof oznacza minuty
- " - dwa apostrofy oznaczają sekundy

W każdej rozpisce treningowej, po naciśnięciu na daną formułę, przeniesie Cię do tego rozdziału, w razie gdybyś sobie zapomniała na czym, która polegała :)

SKALOWANIE



Została nam jeszcze jedna kwestia, mianowicie: skalowanie ćwiczeń. Pewnie zastanawiasz się co to takiego. Skalowanie to nic innego jak dostosowanie obciążenia, liczby powtórzeń, czasu przerwy, lub zmiany danego ćwiczenia do swoich możliwości.

Skalowanie głównie będzie potrzebne przy treningach **CONDITIONING CROSS WORKOUT** i na nich się skupimy.

Do każdego ćwiczenia jest załączony instruktażowy filmik, w którym pokazuję jak poprawnie je wykonać. Jeżeli jakiegoś ćwiczenia nie jesteś pewna, możesz do mnie napisać i wysłać filmik z jego wykonaniem. Chętnie dam Ci jakieś wskazówki i pomogę naprawić błędy.

W kwestii obciążenia robisz tak samo. Jeżeli w planie jest podane, że masz wykonać 15 push pressów, a Ty przy 6 powtórzeń już nie dajesz rady to rozwiązanie jest jedno: trzeba zmniejszyć ciężar na taki, aby w miarę bez problemu, poprawnie technicznie wykonać pełne 15 powtórzeń. Oczywiście ciężar z drugiej strony też nie może być za lekki :)

W przypadku zadań, gdzie ćwiczenia musimy wykonać jak najszybciej (For Time, Amrap, Rounds For Time) tutaj nie musisz zmniejszać liczby powtórzeń. Wykonujesz zadanie w swoim tempie, najlepiej jak możesz i odpoczywasz wtedy kiedy naprawdę potrzebujesz. W tych zadaniach, warto rozłożyć sobie siły i nie cisnąć od samego początku jak najszybciej, na pełnych obrotach. Polecam zacząć średnim, miarowym tempem, żeby móc w stanie ukończyć całe zadanie i ewentualnie pod koniec przyspieszyć.

Świetnym pomysłem jest też zapisywanie sobie ilości zrobionych rund. Na przykład, jeżeli mamy zadanie 5 min AMRAP (as many rounds as possible) czyli do wykonania jest jak największa liczba rund danych ćwiczeń w ciągu 5 minut, to możesz zapisać sobie swój wynik i za jakiś czas porównać i sprawdzić czy udało się zrobić więcej rund w tym samym czasie. Gwarantuje, że przy systematycznych treningach, Twoja kondycja będzie zdecydowanie lepsza, a takie sprawdzanie się bardzo motywuje do dalszej pracy.

Myślę, że wszystko mamy jasne.
Przechodzimy zatem do programu!
Życzę Ci powodzenia. Pamiętaj, że tylko
systematyczna praca, połączona z
odpowiednim żywieniem i ilością,
przynosi efekty.

Wszystkie narzędzia
podałam Ci na tacy.
Mam nadzieję, że
będziesz dobrze
i rzetelnie z nich
korzystać.



SPRZĘT



HANTLE



KETTLEBELL



SKAKANKA



PIŁKA
(opcjonalnie,
można ją zastąpić
hantlami lub kettlelem



GUMY
MINIBAND I POWERBAND



OBCIĄŻNIKI NA KOSTKI

Niezbędny będzie również **TIMER**, który przyda Ci się w treningach, gdzie pracujemy na czas. Polecam Ci pobrać aplikację **Intervals Pro** (na system iOS)— ja jej używam i świetnie się sprawdza. Korzystam też, z minutnika na **Apple Watch** i on również sprawdza się bardzo dobrze do odmierzania czasu.

READY? lets' go!

TYDZIEŃ 1



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: EMOM 12'

MIN 1: 12 Push Press

MIN 2: 10 Burpees

MIN 3: 25 DU lub 50 SU



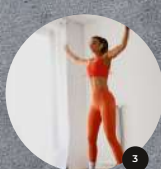
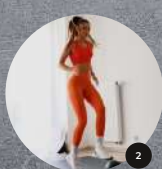
WOD 2: AMRAP 15'

10 KB Deadlift

50 KB Toe Taps

50 Jumping Jacks

10 KB Swing



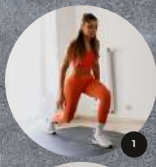
WOD 3: 4 RFT

10 Jumping Lunges

30 Mountain Climbers

15 Renegade Row

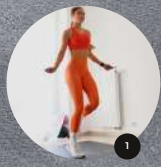
20 Alt. DB Snatches



WOD 4: TABATA

Jumping Rope (FAST)

Skater Floor Taps



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Glute Bridge 4x20



2

Pull Through Banded 3x15



3

Donkey Kick (obciążniki+hantel) 3x15 NS



4

Banded Hip Abducton 3x20



5

Reverse Hyper 3x15

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: AMRAP, 3 ROUNDS

Na każde ćwiczenie przypada 1 minuta. W tym czasie wykonaj jak najwięcej powtórzeń. Pomiędzy ćwiczeniami nie ma przerwy.

1.Side Plank Arm Opener + Devil Press

2.High Knee Run

3.Reverse Lunge Chop

4.3x High Knee Side To Side

5.Glute Bridge + Chest Press

1' rest between rounds



WOD 2: FOR TIME

20 Burpees

20 KB Swing

20 Jumping Jacks

20 Skater Floor Taps

20 Squat & Press

20 Bicycle Crunch

20 Climbers

20 DU or 40 SU



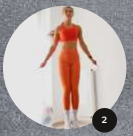
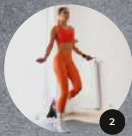
WOD 3: EMOM 16'

1' 10 High Knee, 15 Squat, 6 Commando

2' 45" Jumping Rope,

3' 15 Jumping Lunges, 30 Climbers

4': Rest



WOD 4: 3-9-15-21

Push Press

DU

Tuck Up

GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Hip Thrust 3x20



2

Banded Leg Kickback 3x15 NS



3

Clamshell 3x15 NS



4

Ankle Weight Side Lying Hip Abduction 3x15 NS



5

Single Leg RDL 3x10 NS

TYDZIEŃ 2



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN

4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

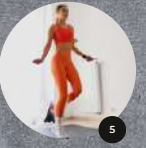
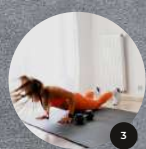
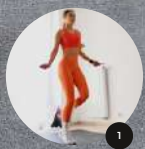
WOD 1: AMRAP 20MIN

6 High Knee Run
6 Devil Press
100 SU
6 Squat Taps
6 Jumping Jacks



WOD 2: FOR TIME, TC: 20 MIN

5' Jumping Rope Freestyle
25 Push Press
25 Burpee Over The DB
25 Knee Push Up
5' Jumping Rope Freestyle



WOD 3: FOR TIME

50 Sit Ups
50 Reverse Lunge
40 Sit Ups
40 Reverse Lunge
30 Sit Ups
30 Reverse Lunge
20 Sit Ups
20 Reverse Lunge
10 Sit Ups
10 Reverse Lunge



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1



2

Seria łączona = wykonujesz jedno ćwiczenie za drugim

Elevated Glute Bridge 3x20 NS

Sgl DB Glute Bridge 3x15 NS



3

Donkey Kick (obciążniki+hantel)
3x20 NS



4

Side Lying Leg Lifts 3x15 NS



5



6

Seria łączona = wykonujesz jedno ćwiczenie za drugim

Seated Hip Abduction 3x20

Side Walk 3x15 NS

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: EMOM 12'

- 1': 12 Thrusters
- 2': 20 Renegade Row
- 3': 25 Tuck Up

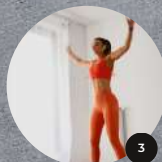


WOD 2: AMRAP 30'

4-8-12-16-...

Zwiększasz
powtórzenia
co 4

- Air Squats
- Gorilla Burpees
- Jumping Jacks
- Shoot through
- DB Deadlift
- DU or SU



WOD 3: TABATA

- Run High Knee
- Plank Side to Side Jumps

2' Rest



TABATA

- Run High Knee
- Leg Levers



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Elevated Glute Bridge 3x20 NS



2

Sgl Elevated Glute Bridge 3x15 NS



3

Romanian Deadlift RDL SGL 3x10 NS



4

Banded Straight Leg Kickback 3x20 NS



5

Side Lying Hip Raise 3x15 NS

TYDZIEŃ 3



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



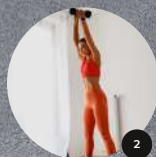
COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: 4 RFT

- 20 Burpees
- 20 Alt. DB Snatches
- 20 DB Reverse Lunges



WOD 2: 4 RFT

- 300 SU
- 20 DB Leg Levers
- 20 Crunch over the DB
- 20 DB Toe Touches



WOD 3:

3 SETS

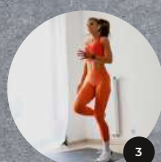
BUY IN: 3' Jumping Rope



AMRAP 6'

3 Rounds

- 4 Gorilla Burpee
- 4 Squat Jump Taps
- 8 High Knee
- 4 Skater
- 4 DU



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

DB SGL Hip Thrust 3x10 NS



2

Kickback Straight Leg (z obciążnikami lub gumą) 3x20 NS



3

Reverse Lunges 3x10 NS



4

Pilates Book 3x15 NS



5

**Side Hip Abduction (z obciążnikami)
3x15 NS**

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: AMRAP 7'

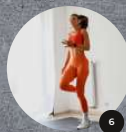
- 10 Burpees
- 6 Push Up Medicine Ball
- 12 Reverse Lunges Db or Ball

Buy Out: 100 Sit Ups



WOD 2: FOR TIME

- 25 Air Squats
- 25 Russian Swing
- 25 Push Press
- 25 Jumping Jacks
- 25 Climbers
- 25 High Knee
- 25 KB Deadlift
- 25 Banded Side Walk
- 25 Snow Angel
- 25 DU



WOD 3: EMOM 20'

- 1' 15 Bent Over Row
- 2' 30 Plank Jacks
- 3' 15 Power Snatches DB
- 4' 16 Cossack Squat DB



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Elevated Glute Bridge 4x20



2

Pull Through 3x20



3

Fire Hydrant 3x20 NS



4

**DB Ankle Weight Donkey Kick
3x20 NS**



5

**Standing Powerband Hip
Abduction 3x20 NS**

TYDZIEŃ 4



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



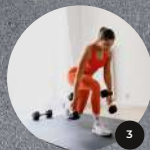
COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

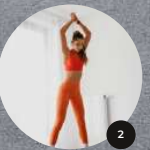
WOD 1: EMOM '12

- 1' 15 Dumbbell Deadlift
- 2' 60" Jumping Rope
- 3' 12 Reverse Lunge DB Snatches
- 4' 60" Jumping Rope



WOD 2: AMRAP 15'

- 10 Air Squat
- 10 Half Burpee
- 10 Plank Toe Taps
- 50 DU or 100 SU



WOD 3: 5 RFT

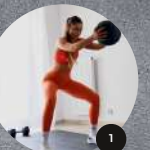
- 1' Burpees
- 2' Jumping Rope
- 3' Sit Ups

1' rest between rounds



WOD 4: 5 RFT

- 10 Ball Front Squat + Chest Press + Leg Thrust
- 10 Plank Side To Side
- 30 Mountain Climbers
- 10 Ball Shots or Thrusters



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1



2

Seria łączona = wykonujesz jedno ćwiczenie za drugim

Hip Thrust 4x20
Reverse Hyper 4x15



3

Side Lying Leg Lift 3x15 NS



4

RDL + Reverse Lunge 3x10 NS



5

Standing Powerband Kickback
3x20 NS

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: FOR TIME

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Thrusters
Deadlift Burpee
DU
Reverse Lunge With Twist Ball
(or DB)



WOD 2: FOR TIME

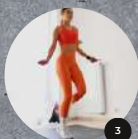
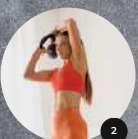
21-15-9-3

Goblet Squat
Table Top Hand To Toes
Knee Pushup
Renegade Row



WOD 3: EMOM 25'

1' 10 Devil Press
2' 15 KB Halo
3' 1' Jumping Rope
4' 20 Skaters
5' 20 DB Hand To Toes



WOD 4: Tabata

DU
Half Burpee



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Chair Squat 3x12 (glute focus)



Hip Thrust 3x20



**Banded Standing Kickback 4x20
NS**



**Ankle Weight DB Donkey Kick +
Fire Hydrant 3x20 NS**



Seated Hip Abduction 3x25

TYDZIEŃ 5



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

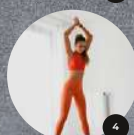
WOD 1: EMOM 15'

- 1' 40" Jumping Lunges + Press
- 2' 40" DB Toe Taps Plank + 4 Climbers
- 3' 40" Half Burpee to Squat & Bicep Curl + 2x Plank Jacks
- 4' 30 DU or 60 SU
- 5' Rest



WOD 2: AMRAP 15'

- 20 Alt DB Snatches
- 40 Climbers
- 10 Bent Over Row
- 15 Half Burpee
- 16 Side to Side Plank



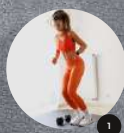
WOD 3: 4 RFT

- 25 DU
- 15 DB Deadlift
- 15 Jump Squat With Tap
- 10 HR Push Up To W-Rise
- 10 Reverse Lunge to Overhead Front Raises



WOD 4: DOUBLE TABATA

- Jumps Over The DB
- Skater
- Burpee
- Sit Ups



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

SGL Hip Thrust 3x15 NS



2

RDL 3x12



3

**Donkey Kick (obciążniki + hantel)
3x20 NS**



4

Seated Abduction 4x20



5

Lying Side Abduction 3x20 NS

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1:

AMRAP 10'

15 Half Burpee

15 Run Side to Side

15 Sit Ups



3-4' rest, then

AMRAP 10'

20 Shuffle

20 Shoulder Tap

20 DU



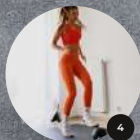
WOD 2: EMOM 16'

1' 12 Renegade Row

2' 12 Lateral Raise

3' 20 KB American Swing

4' 40 KB Toe Taps



WOD 3: TABATA

Crunch

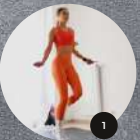
Bearl Crawl+ Plank Jacks



WOD 4: AMRAP

10' Jumping Rope

Freestyle



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Glute Bridge 4x20



2

Elevate Glute Bridge 3x15 NS



3

**DB Ankle Weight Donkey Kick
3x20 NS**



4

**Ankle Weight Side Abduction
3x15 NS**



5

Rainbow 3x15 NS

TYDZIEŃ 6



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN

4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: 4 SETS, START EVERY 4'

10 Burpee Over The Db
20 DB Reverse Lunges
10 Sit Ups
6 Hang Clean



1



2



3



4

WOD 2: FOR TIME

50 Half Burpee
50 DU or 100 SU
50 Air Squat
50 DU or 100 SU
50 Mountain Climber
50 DU or 100 SU
50 Shoulder Taps



1



2



3



4



5



6



7

WOD 3: FOR TIME

6 ROUNDS:

2' Jumping Rope
1' Rest



1

WOD 4: DOUBLE TABATA

Banded Bicycles
Run High Knee
Plank Step Outs Leg



1



2



3

GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Chair Squat 3x12



Hyper Reverse Ankle Weight 4x20



Banded Kickback 4x20 NS



**Standing Side Abduction 3x20
NS**



**Banded Seated Hip Abduction
3x25**

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



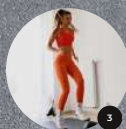
COOL DOWN



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

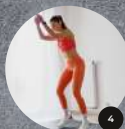
WOD 1: EMOM 18'

- 1' 3x High Knee + 7 Burpee
- 2' 12 Ball Shots (or Thrusters)
- 3' 60 KB Toe Taps
- 4' 20 Reverse Lunge Clean
- 5' 20 KB Swing
- 6' 40 Mountain Climbers



WOD 2: EMOM 18'

- 1' 30 Plank Jacks
- 2' 10 HR Push Up
- 3' 15 Shoot Through
- 4' 60" Fast Feet
- 5' 40 Jumping Jacks
- 6' Rest



WOD 3: DOUBLE TABATA

Run High Knee
DU or SU



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Hip Thrust 4x20



2

Single Leg Glute Bridge 3x15 NS



3

Powerband Kickback 3x20 NS



4

Ankle Weight DB Donkey Kick + Fire Hydrant 4x20 NS



5

Reverse Hyper (z obciążnikami) 4x20 NS

TYDZIEŃ 7



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP

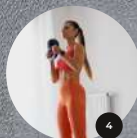
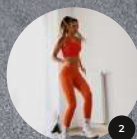
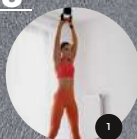


COOL DOWN

4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

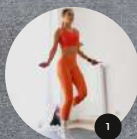
WOD 1: KETTLEBELL EMOM 18'

- 1' 20 American Swing
- 2' 60 KB Toe Taps
- 3' 24 Reverse Lunge Twist
- 4' 10 KB High Knee, 10 KB Halo
- 5' 20 Russian Twist
- 6' Rest



WOD 2: 4 RFT

- 1' Jumping Rope
- 1' Rest
- 1' Half Burpee
- 1' Rest



WOD 3: AMRAP 15'

- 10 Devil Press
- 30 Ball Climbers
- 15 Skater
- 10 Renegade Row
- 10 Crunch Over The Dumbbell
- 12 Alt. Power Snatch



WOD 4: NFT 3 SETS

- 10 Single Leg RDL NS
- 10 Negative Push Ups



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Squat (glute focus) 3x12



Glute Bridge 4x20



Standing Kickback 4x15 NS



Standing Abduction 4x20 NS



Good Morning 4x10

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN

4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: FOR TIME

Buy In: 100 DU 200 SU

4 SETS:

20 Air Squats

12 Push Press

10 Jumping Lunges

15 American Swing

12 Reverse Crunches

Buy Out: 50 Jumping Jacks



WOD 2: FOR TIME

4 ROUNDS/SETS:

30 MB Side Walk

15 Sit Ups



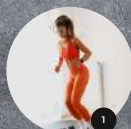
WOD 3: AMRAP 12'

20 Jumps Over The DB

20 Overhead Reverse Lunge

20 Deadlift DB

20 Half Burpee



WOD 4: DOUBLE TABATA

Speed High Knee

Skaters floor taps



GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

SGL Hip Thrust 4x20 NS



2

Bulgarian Split Squat (glute focus) 3x10 NS



3

Donkey Kick 4x20 NS



4

Ankle Weight Side Abduction 3x15 NS



5

Ankle Weight Hyper Reverse 4x20

TYDZIEŃ 8



CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: EMOM 12'

- 1' 10 DB Clean To Reverse Lunge
- 2' 50' Run High Knee
- 3' 20 Tuck Up



1



2



3

WOD 2: FOR TIME

- 4 RFT:
- 10 KB Clean and Squat
- 10 KB Swing

1' rest

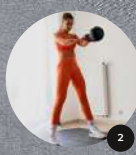
- 4 RFT:
- 15 Devil Press
- 15 Russian Twist

1' rest

- 4 RFT:
- 12 Plank DB drag
- 12 Seated Arnold Presses



1



2



1



2



1



2

WOD 3: AMRAP 15'

- 20 Jumps Over The DB
- 15 Wall Ball Shot (or thrusters)
- 20 Sit Ups
- 20 Jumping Jacks



1



2



3



4

WOD 4: AMRAP 10'

- 3-6-9-...
- DB Deadlift
- Burpees



1



2

GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Hip Thrust 4x25



Curtsy Lunge (glute focus) 3x12 NS



Standing Kickback 4x20 NS



Donkey Kick + Fire Hydrant 3x20



Lying Side Abduction 3x20

CONDITIONING CROSS WORKOUT

WARM UP



COOL DOWN

4-5' przerwy pomiędzy WOD'ami

WOD 1: 3x AMRAP

AMRAP 3':

6 KB Deadlift

12 Jumps Over The DB

1' rest

AMRAP 3':

5 Devil Press

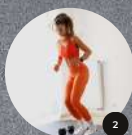
12 Crunch Over The DB

1' rest

AMRAP 3':

6 Table Top Hand To Toes

12 DU



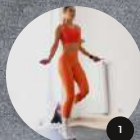
WOD 2: EMOM 12'

1' max reps Jumping Rope

2' max reps burpees

3' 40' Hollow Body

4' rest



WOD 3: RFT

4 RFT:

24 Jumping Jacks

20 Reverse Lunge + Press

24 Leg Levers

1' rest

4 RFT:

20 DB Alt. Snatches

10 Burpe Over The DB

30 DB Toe Touch



Buy Out: 300 SU

GLUTES WORKOUT

WARM UP



40 sekund przerwy pomiędzy seriami

COOL DOWN



1 min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



1

Glute Bridge 4x20



2

Elevated Single Leg Glute Bridge 4x20 NS



3

Hyper Reverse z obciążnikami 4x20



4

Pilates Book Clam 3x20 NS



5

Donkey Kick + Fire Hydrant 4x15 NS

Jeszcze raz bardzo Ci dziękuję za zakup moje ebooka.

Mam nadzieję, że na temat smukłych nóg wiesz już wszystko i z powodzeniem będziesz wdrażać wszystkie wskazówki.

Bardzo chętnie zobaczę efekty Twojej pracy!

Jeśli zdecydujesz się podzielić swoją metamorfozą, osiągnięta z moimi treningami i wskazówkami, będzie mi bardzo miło! Dla mnie efekty Twojej pracy to również ogromna motywacja i satysfakcja.

Jeżeli opublikuję, w porozumieniu z Tobą, Twoją przemianę, otrzymasz ode mnie zwrot wartości E-BOOKA.

Zdjęcia + opis Twojej przemiany możesz wysłać na maila:

pauladziubdziela.fitness@gmail.com

Chętnie będę też śledzić Twoje poczynania podczas treningów, więc oznaczaj mnie na instagramie, żebym nic nie przegapiła!



@paulaxdz

Bibliografia

1. O. Dupuy i wsp. "An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis" *Front Physiol.* 2018; 9: 403.
2. American College of Sports Medicine: Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)
3. University of Hawaii: Exercise Program Can Result in Quick Weight Gain
4. <https://whitecoattrainer.com/blog/does-running-make-legs-bigger>
5.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4523889/>
6. Tsatsouline P., Rozciąganie odprężone – gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni, wyd. Aha! Łódź 2014.36-179.
7. Gołąb B., Podstawy anatomii człowieka; PZWL, 2012
8. <https://www.aurumfit.com/blog/water-retention-5-common-causes-and-solutions>
9. Contreras B., Gordoza G., GLUTE LAB. The Art and Science of Strength and Physique Training