

FUNDAMENTY

TRENINGU SIŁOWEGO

• KOBIECI I MĘŻCZYZNĘ



MICHAŁ SAKOWSKI

PROLOG

Założeniem kanału Warszawski Koks od początku istnienia (2012) było przekazywanie wiedzy za darmo i tak też pozostanie, póki jestem częścią tego projektu.

Dziękuję Ci, że jesteś z nami, Drogi Widzu.

PODZIĘKOWANIA

Wielkie podziękowania dla ludzi, bez których nie mielibyście teraz tej książki w rękach/na ekranie:

Mojej Agacie za korekty i liczne konsultacje w trakcie pisania ❤️
(@agaciastaaa)

Damianowi, który jest pomysłodawcą oraz ojcem chrzestnym całego projektu
(@typodmarketingu)

Kubie, który tchnął życie w smutny szary tekst i stworzył wizualne arcydzieło
(Kuba Łubik)

Błażejowi za pomoc w zdjęciach i zwłaszcza za trzymanie blendy! 😊
(@sandomierski)

O ARCHITEKCIĘ

Nazywam się Michał Sakowski (@sakerwk) jestem jedną czwartą projektu Warszawski Koks. Jestem magistrem warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego – kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej oraz trenerem koszykówki. Ukończył również studia podyplomowe na AWF w Katowicach na kierunku przygotowanie motoryczne w sportach zespołowych. Mam również ukończony kurs Functional Movement Screening System. Od 8 lat pracuję jako trener personalny, a sam na siłowni spędzałem już 11 lat. Moimi zainteresowaniami są: biomechanika, kinezjologia, fizjoterapia, trening siłowy, fizjologia i teoria sportu. Przygotowywałem dziesiątki zawodników i trenowałem setki ludzi w swojej karierze. Mam nadzieję, że ten projekt wielokrotnie pomnoży te liczby.

WSTĘP

Żeby powstał dom, potrzeba gruntu, fundamentu, ścian, stropu i dachu. Aby była to solidna konstrukcja, trzeba dokładnie wiedzieć, z jakich tworzyw dokładnie zbudować dany element i jak je dokładnie połączyć, żeby po latach eksploatacji nie było żadnych pęknięć. Przynajmniej tyle wywnioskowałem z budownictwa, robiąc dosyć krótki research przed rozpoczęciem pisania tego poradnika :D. Oczywiście ten dom to Twoja siła, sylwetka, sprawność i wszystko inne, co chcesz osiągnąć, podążając drogą treningu z oporem zewnętrznym. Poprowadzę Cię tą drogą za rękę za pomocą terminologii architektonicznej, bo taki miałem kaprys. Ale starczy trudnych słów – tutaj wszystko będzie proste i jasne, a przynajmniej bardzo się o to postaram. Grunt to wszystkie rzeczy, które musisz poznać, żeby móc zacząć cokolwiek budować. Podstawowe pojęcia, wyjaśnienia wielu terminów, których będziemy używać w kolejnych rozdziałach. W gruncie rzeczy grunt gruntownie ugruntuje Twoją wiedzę. Fundamentem naszego treningu jest oczywiście poprawna technika, więc druga część została poświęcona dokładnie temu – przyjrzymy się anatomii, biomechanice i poprawnej technice każdego z głównych ćwiczeń, którymi będziemy operować przy kolejnych elementach treningu.

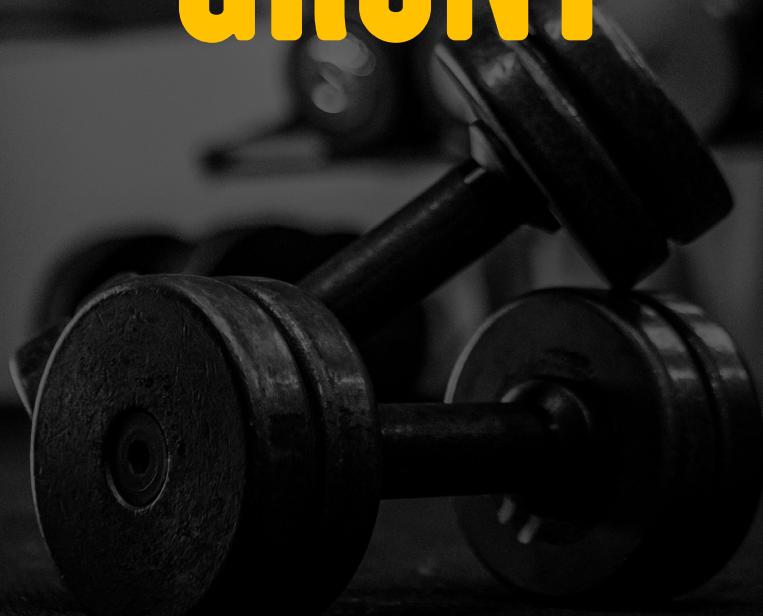
Dom to będą już ćwiczenia zlepione w dany budulec do poszczególnych elementów, czyli – jak połączyć ćwiczenia dla początkującego i średnio zaawansowanego. Myślę, że starczy już tego zapowiadania, co to będzie. Przyszedłeś tutaj przecież po to, co jest po prologu, więc przejdziemy prosto do tego. Troszkę się przejdziemy, Drogi Widzu...

SPIS TREŚCI:

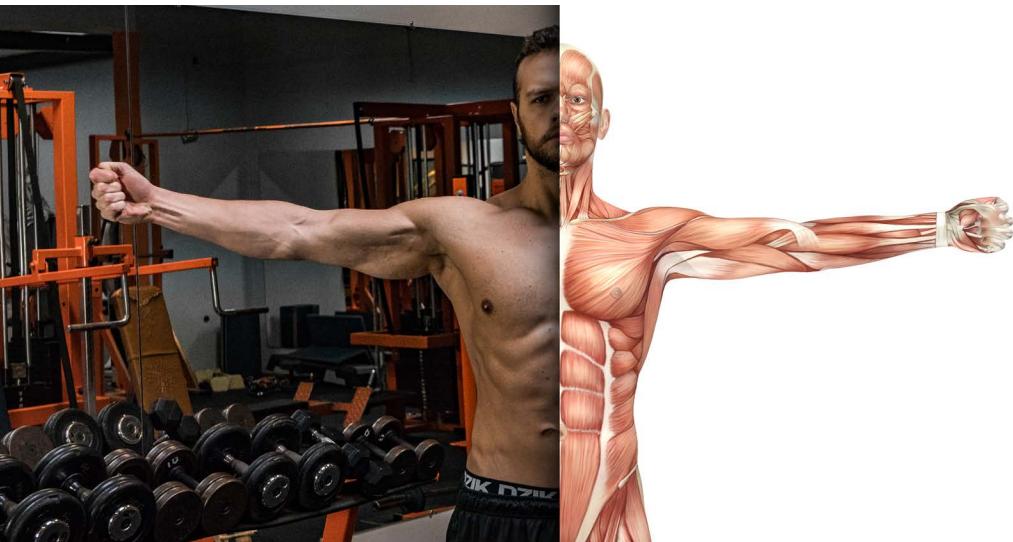
PIERWSZY SEGMENT – GRUNT (OPISY PODSTAWOWYCH POJĘĆ)	5
Podstawy mechaniki ciała	6
Trening	10
Zmienne treningowe	11
Adaptacja	18
Progresja	19
Hipertrofia (napięcie mechaniczne / stres metaboliczny / uszkodzenia mięśni)	22
Równowaga strukturalna	24
Rodzaje ćwiczeń	25
Wady postawy	26
Łańcuch kinematyczny	31
Manewr Valsalvy	32
Rodzaje chwytów	33
Płaszczyzny anatomiczne	36
DRUGI SEGMENT – FUNDAMENTY (OPIS GŁÓWNYCH ĆWICZEŃ Z ANATOMIĄ I BIOMECHANIKĄ PLUS POPRAWNA TECHNIKA)	37
Hip thrust	38
Wyciskanie leżąc	43
Wyciskanie wąsko	49
Przysiad	51
Martwy ciąg	57
Wiosłowanie sztangą w opadzie	62
Wyciskanie sztangi stojąc	66
Podciąganie na drążku podchwytem	70
Pompki na poręczach	74
Wznosy hantli bokiem	77
Zakroki	80
Deska	82
Allah	85
Y-raise	88
Facepull	90
TRZECI SEGMENT – DOM (PLANY TRENINGOWE)	92
Plan treningowy dla początkujących	94
Plan treningowy dla średnio zaawansowanych	97

PIERWSZY SEGMENT

GRUNT



PODSTAWY MECHANIKI CIAŁA



Człowiek składa się z 206 kości oraz 450–500 mięśni, które stale współpracują międy sobą, żebyśmy mogli poruszać się, oddychać, patrzeć, żeby była pompowana krew i w ogóle żebyśmy żyli.

W tym rozdziale poruszamy największe podstawy mechaniki naszego ciała, które pozwolą nam ugruntować sobie rozumienie tego, jak nasze mięśnie pracują razem z siłami, które na nie oddziałują.

DŹWIGNIA

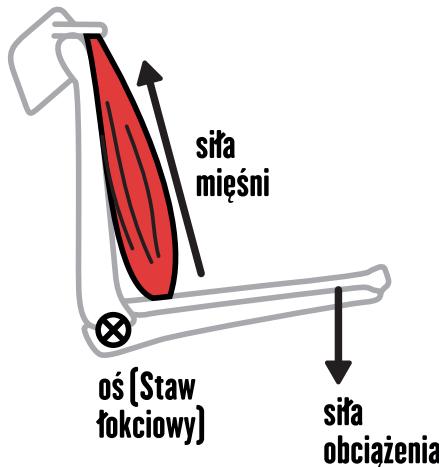
Ruchy naszego ciała są wytwarzane poprzez system dźwigni. Te dźwignie współpracują, by stworzyć skoordynowane ruchy. Niektóre dźwignie pracują dynamicznie (poruszając ciałem), inne statycznie (stabilizując ciało).

Najprostsza dźwignia, jaka istnieje, to siła nałożona na ramię, które obraca się wokół osi obrotu. Z taką nałożoną siłą „walczy” siła oporu również działająca na tym samym ramieniu po tej samej stronie osi obrotu.

Idealnym przykładem takiej dźwigni (jednostronnej) jest robienie bicepsa z hantlem.

Na długiej dźwigni zostaje na nasze przedramię nałożona siła (hantla). Na krótkiej dźwigni pracuje głównie nasz biceps, przeciwdziałając tej sile – żeby hantel i nasze przedramię nie opadły. Osią obrotu dźwigni staje się nasz staw łokciowy.

Jest to dźwignia trzeciej klasy. Większość dźwigni naszego ciała działa dokładnie w ten sposób. Mówiąc często, że ktoś ma korzystny układ dźwigni. Oznacza to wtedy, że jest odpowiednio zbudowany (np. ma krótkie kości przedramienia), aby dźwigać duże ciężary.



RODZAJE SIŁ



Kompresyjna

Jest to siła działająca przykładowo na nasz kręgosłup, kiedy trzymamy sztangę na barkach przed przysiadem. Siła ta kompresuje ze sobą kręgi, czyli działa na nie w taki sposób, że zbliża je do siebie. Jest to siła bardzo dobra – wzmacniająca nasze stawy.



Napinająca

Siła ta pojawia się w naszym ciele, kiedy np. wisimy na drążku. Jak działa? Znów przyjrzyjmy się naszym kręgom. Jest odwrotnością siły kompresyjnej. Można ją też nazwać siłą dekompresyjną.



Ścinająca

Siła działająca przykładowo na nasze kolano, kiedy prostujemy nogę, siedząc. Na naszą kość udową działa siła w góre, za to na nasz piszczel (podudzie) działa siła w dół. To tworzy siłę ścinającą na nasz staw kolanowy. Może ona być destrukcyjna dla kolan, zwłaszcza przy dużych przeciążeniach i powinno się jej unikać lub chociaż redukować ją do minimum w procesie treningu.



Torsyjna

Torsja to siła, która rotuje dany obiekt (skręca go). Na przykład kiedy patrzymy w bok, tworzymy siły torsyjne w naszych kręgach szyjnych. W treningu najlepszym przykładem byłoby wykonywanie skrętów tułowia pod obciążeniem.

RODZAJE SKURCZÓW MIĘŚNI

Koncentryczny

Jest to taki skurcz mięśnia, który doprowadza do skrócenia się go i tym samym do przybliżenia dwóch kości do siebie w osi obrotu danego stawu. W przypadku ćwiczeń złożonych spowoduje on unoszenie się ciężaru.

Ekscentryczny

Jest przeciwieństwem koncentrycznego – oddala od siebie dwie kości. W przypadku ruchu złożonego będzie to opuszczanie się ciężaru.

Izometryczny

Mimo dużego napięcia mięśnia nie zmienia on swojej długości oraz nie zmienia się znacząco pozycja ciała w żadnym momencie. Nie jest możliwe, żeby nic się nie poruszyło, ale nie będzie to widoczne gołym okiem.

Izotoniczny

Napięcie mięśnia, które przez cały czas trwania jest niezmienne. Może się to stać tylko przy stałym przez każdy moment trwania ruchu napięciu zewnętrznym. Nie jest to możliwe na wolnych ciężarach, a jedynie na maszynach zaprojektowanych do tego, żeby przez cały ruch siła działała na nasze ciało pod kątem 90 stopni. W praktyce nie jest to możliwe w 100%, lecz przyjęło się tak mówić np. o skurcu w ćwiczeniu „rozpiętki na maszynie”.



Izokinetyczny

Skurcz, który można wytworzyć tylko na specjalnie zaprojektowanej maszynie do testowania siły w różnych kątach stawu. Ruch jest wykonywany z niezmienną stałą prędkością.

TRENING



Często mówimy „leczę na trening”, „trenuję na siłowni” albo „prawdziwy trening zaczyna się wtedy, kiedy chcesz przestać”, jeśli jesteśmy typowym trenerem personalnym z Insta. W każdym razie zadajmy sobie pytanie: co to jest trening? Czy my rzeczywiście trenujemy czy tylko ćwiczymy?

Trening to proces polegający na poddawaniu organizmu stopniowo rosnącym obciążeniom, w wyniku czego następuje adaptacja i wzrost poziomu poszczególnych cech motorycznych. Pojęcie treningu obejmuje także naukę nawyków ruchowych związanych z daną dyscypliną sportu. Poprzez odpowiedni trening połączony z właściwym odżywianiem można również kształtować pewne cechy morfologiczne, np. zwiększać masę mięśniową czy redukować poziom tkanki tłuszczowej.

Nie mam zamieru się wgłębiać teraz w teorie sportu czy teorie treningu, ale jeśli przeczytałeś ze zrozumieniem, to w tym momencie pewnie już wiecie – ćwiczycie czy trenujecie. Osoba trenująca to taka, która ma plan treningowy z rozpisana progresją, trzymająca się tej rozpiski w jakimś przedziale czasu. Jeśli przychodzisz i masz do zrobienia „biceps” albo „klatę” i dobierasz przypadkowe ćwiczenia, żeby się spompować, a nie zwracasz uwagi na cotygodniowe progresywne przeciążanie, to nie możesz tego nazwać treningiem. Oczywiście może się zdarzyć, że ćwicząc, osiągniemy lepsze rezultaty, ale nie kontrolujemy procesu i nie wiemy nawet, jaki bodziec nasze ciało otrzymuje.

ZMIENNE TRENINGOWE



Są to parametry, które możemy różnie moderować i żonglować nimi w celu zachowania ciągłego progresu w naszym treningu. Mamy tutaj objętość, częstotliwość, intensywność, tempo, zakres ruchu i napięcie. Warto się trzymać sztywnego planu na początku i kontrolować wyłącznie obciążenie, ale nie zaszkodzi zapoznać się z tymi elementarnymi parametrami.

Objętość – ciężar x liczba powtórzeń x liczba serii x zakres ruchu

Przykładowo: jeśli wykonujemy wyciskanie leżąc 100 kg na 5 serii po 5 powtórzeń, to nasza objętość będzie wyliczona tak: $100 \times 5 \times 5 = 2500 \text{ kg}$

Zakres ruchu jest tutaj dorzucony dla świadomości, że jest on ważny, ale nie liczymy go w równaniu. Chodzi o to, że jeśli zwiększymy objętość, ale zakres ruchu będzie mniejszy, np. będziemy wyciskać do połowy zamiast pełnego ruchu, to nie będzie to progres.

Objętość naszego treningu jest wartością, którą chcemy zwiększać wraz ze wzrostem naszego stażu. Niekoniecznie musi się ona powiększać z treningu na trening albo z tygodnia na tydzień. Docelowo chcemy jednak, żeby co kilka miesięcy było widać, że poszliśmy do przodu.

OBCIĄŻENIE TRENINGOWE I POWTÓRZENIA

STREFA TRENINGOWA	CEL	OBCIĄŻENIE
1 - 3 P	Moc i siła mięśni	Bardzo ciężkie
3 - 7 P	Siła mięśniowa	Ciężkie
8 - 12 P	Siła mięśniowa i wytrzymałość	Umiarkowane
13 - 25 P	Wytrzymałość mięśniowa	Lekkie

Intensywność – przez intensywność rozumiemy procent ciężaru maksymalnego w treningu oporowym. Często mylony jest z gęstością (jest to ilość wykonanej pracy w jednostce czasu). Gęsty trening to taki z krótkimi przerwami i dużą ilością serii w krótkim czasie).

Na przykładzie wyciskania po raz kolejny: Jeśli naszym maksymalnym ciężarem, jaki wycisniemy, jest 200 kg, to rozkładając to na procenty intensywności:

$$100\% = 200 \text{ kg}$$

$$90\% = 180 \text{ kg}$$

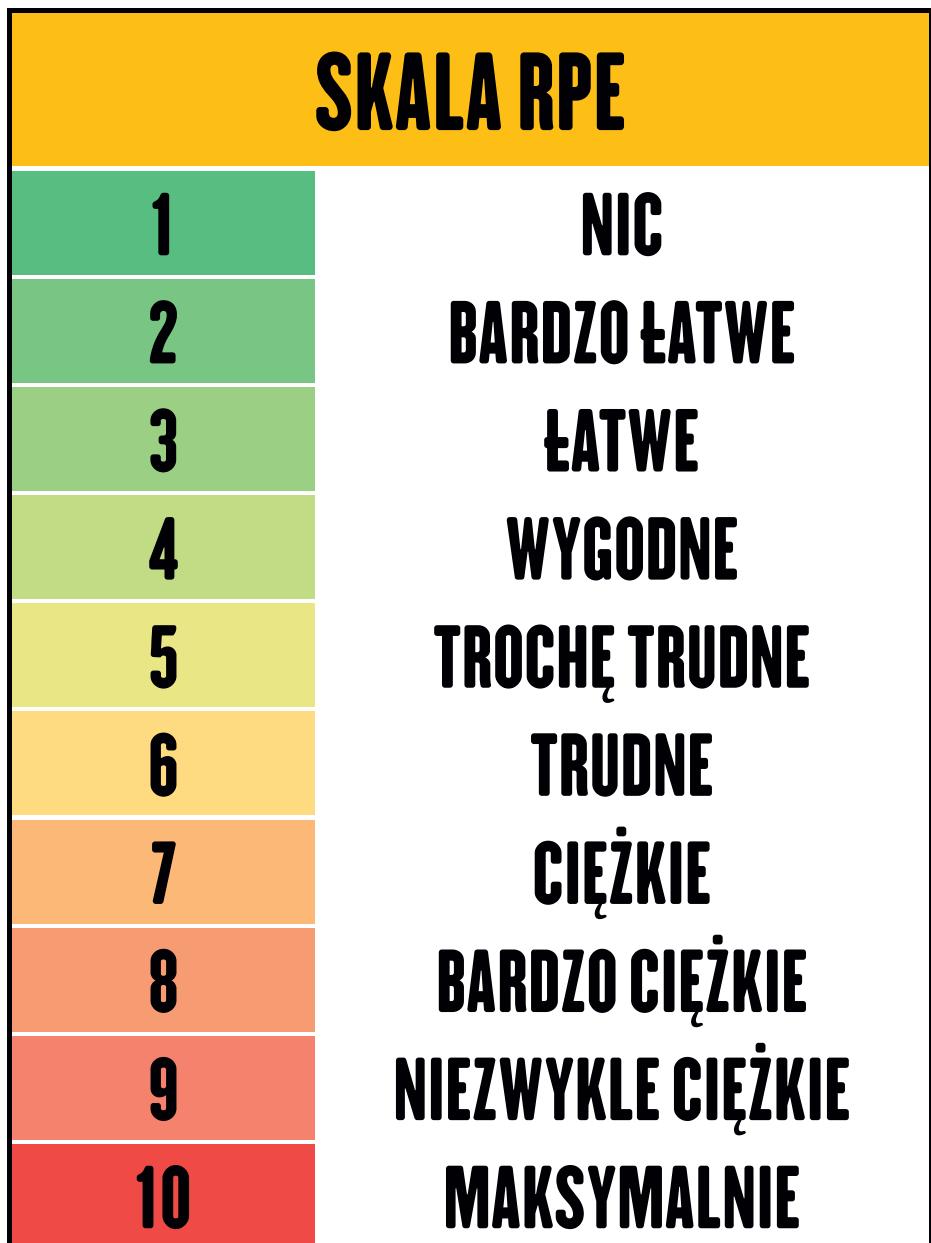
$$80\% = 160 \text{ kg}$$

$$70\% = 140 \text{ kg itd.}$$

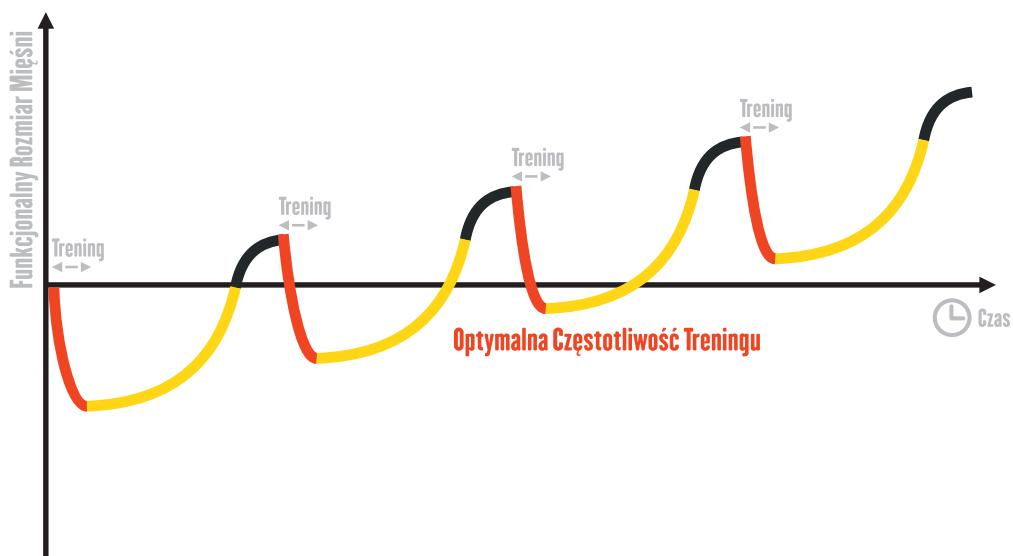
Nieprawdą jest, że trening mało intensywny nie może być ciężki. Jeśli założymy 50% ciężaru maksymalnego i zrobimy serię do odcięcia, będzie to bardzo ciężkie.

Drugą wersją intensywności jest skala RPE, czyli do jakiego stopnia zbliżyliśmy się do załamania danym ciężarem.

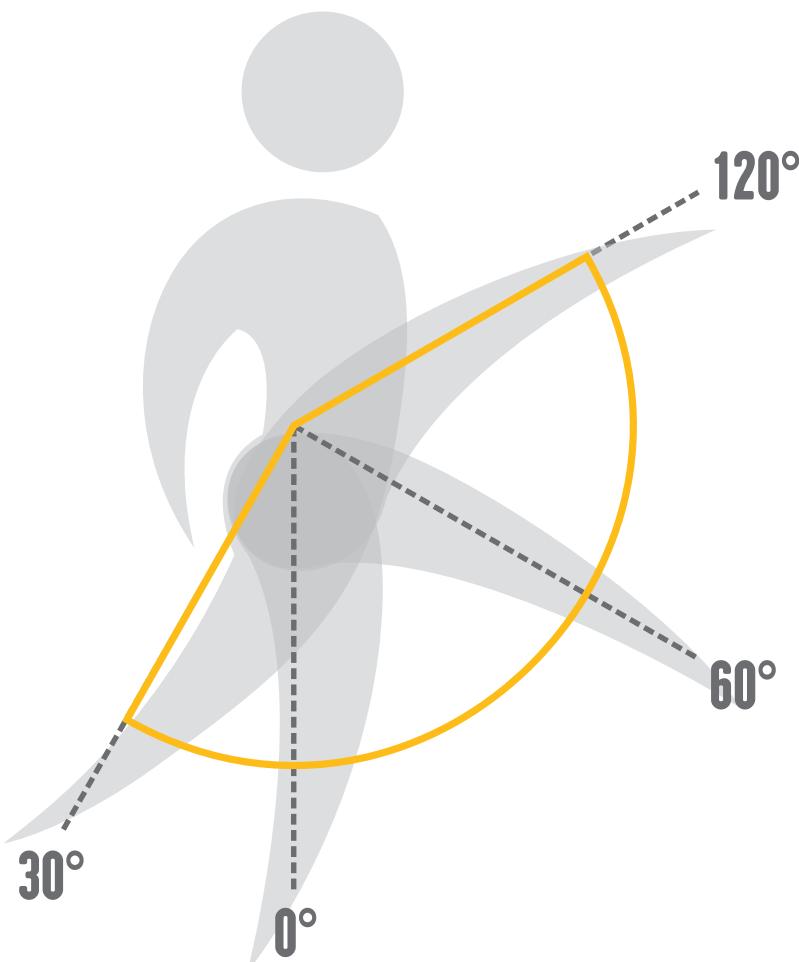
Skala ta przedstawia się w następujący sposób:



Częstotliwość – jest to po prostu ilość jednostek treningu w przedziale czasu. Dobrą częstotliwością jest trening co około 48/72 h. Daje nam to częstotliwość trenowania danej partii trzy razy w tygodniu. Dla maksymalizowania anabolicznej odpowiedzi naszych mięśni właśnie taka częstotliwość, około trzech razy w tygodniu, będzie optymalna. Jak zobaczymy później w punkcie o adaptacji, te potrzeby częstotliwości się zmieniają, co nie znaczy, że trzeba trenować częściej albo rzadziej – bardziej trzeba pomanipulować innymi zmiennymi, żeby się dostosować do tych potrzeb. Ale również częstotliwość można zmieniać w zależności od danego okresu treningu, w którym się znajdujemy.



Zakres ruchu – przez im większy zakres ruchu jesteśmy w stanie przetrenować mięśnie pod napięciem, tym większy bodziec do rozrostu im zapewnimy. Tak jak czytaliście wcześniej, jest to jedna z wytycznych do obliczania objętości, więc warto dbać o to, żeby ten zakres ruchu był jak największy – oczywiście, tak jak już wspomniałem, pod napięciem. Pamiętajmy, że kiedy dźwignia wynosi 0, zakres ruchu przestaje być istotny. Potrzebujemy zawsze minimalnego chociaż napięcia, żeby wykonywany przez nas ruch był pracą pod obciążeniem.



Napięcie – możemy dźwigać naprawdę duże ciężary, ale potrzebujemy napięcia w naszych mięśniach, żeby je stymulować. Prostopadła siła wyprowadzona względem ramienia dźwigni zapewni nam właśnie to napięcie. Łatwo jest to wyczuć samemu, dotykając danego mięśnia, który chcemy sprawdzić, czy jest pod napięciem, kiedy wykonujemy jakieś ćwiczenie. Tutaj chciałem o napięciu powiedzieć tylko pokrótce, żeby trafiło do świadomości, że jest to istotna zmienność treningowa.



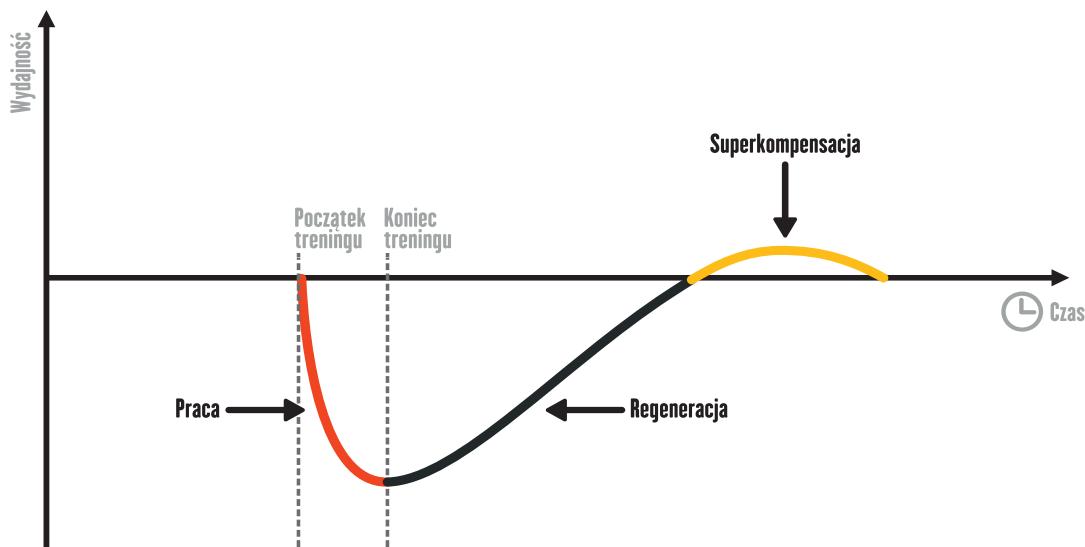
Tempo – jest tutaj najmniej istotną zmienną, ale mimo to ważną. Można nią bardzo mocno manipulować. Początkujący w każdym razie nie powinni się mocno skupiać nad pojęciem tempa. W świadomości zachowajcie na pewno tyle, żeby ruch ekscentryczny zawsze kontrolować – żeby sztanga nie spadała. To również pomoże nam w tym, żeby utrzymać napięcie w mięśniu w obu fazach. Dodatkowym ważnym elementem w tempie jest tak zwana „pauza”. W wielu ćwiczeniach może się ona okazać fajnym dodatkiem. Np.: wyciskanie leżąc, przysiad, wyciskanie stojąc. W każdym razie póki jesteście początkujący, nie skupiajmy się w kwestii tempa na niczym poza kontrolowaniem fazy ekscentrycznej.

Tempo często opisujemy 4-cyfrowym wzorem:

Przykład:

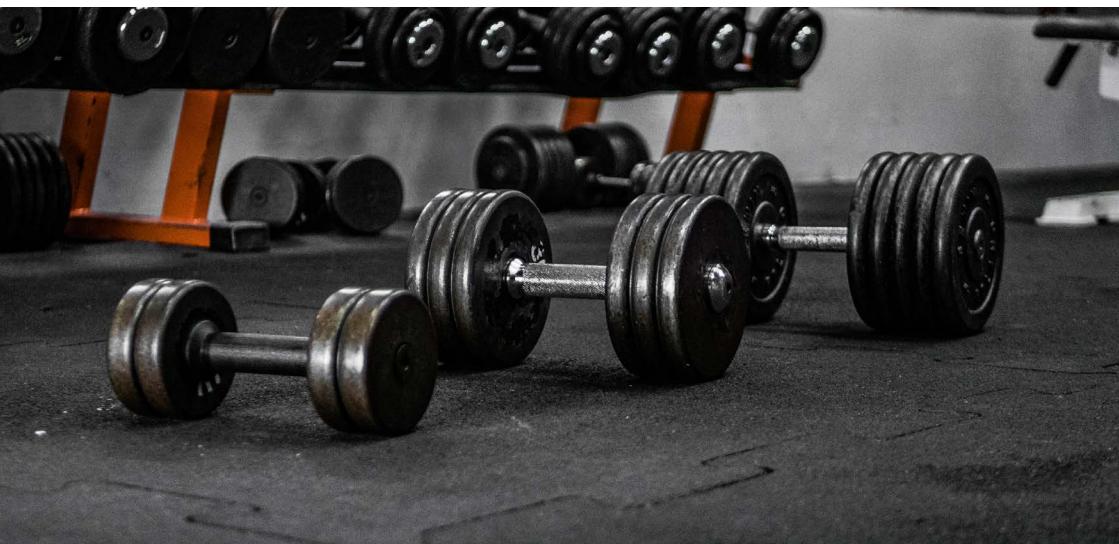


ADAPTACJA



Praca wykonana na treningu zadaje naszemu organizmowi stres, po którym musi się on zregenerować. Żeby iść do przodu, musimy zadać taki stres, który zaburzy homeostazę i spowoduje superkompenzację. Superkompenzacja to nadbudowa naszych mięśni albo zasobów energetycznych lub innych cech, aby kolejny raz ciało było już przygotowane na taki stres. Dlatego potrzebna jest nam stała progresja, ponieważ ciało się adaptuje i jeśli tylko powtórzymy to, co zrobiliśmy, nie wywoła to już superkompenzacji. Na szczęście istnieje też coś takiego jak biologiczne prawo akomodacji, które ma swoje plusy i minusy. Minusem jest to, że się właśnie przyzwyczajamy i musimy dbać o progresję długofalowo. Ale plus jest taki, że akomodacja nie zachodzi po jednym treningu. Prawdopodobnie ten sam bodziec jest w stanie wywoływać superkompenzację przez kilka tygodni, zanim kompletnie utraci znaczenie. Jednak póki jesteśmy początkujący, warto korzystać z tego, że szybko się rozwijamy i starać się dokładać co trening.

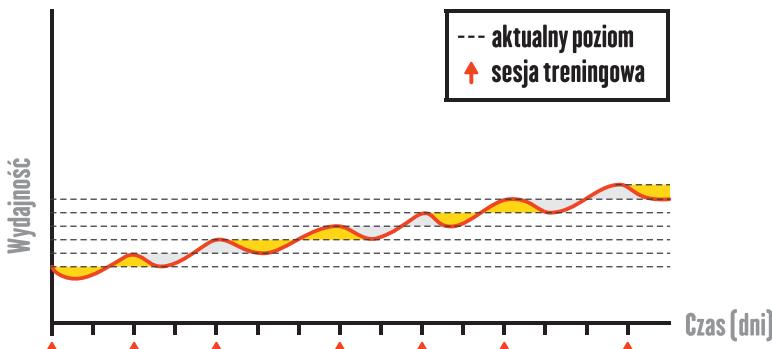
PROGRESJA



Jak sobie radzić z progresją na każdym etapie zaawansowania? Nasze zdolności adaptacyjne z czasem zaczynają spowalniać, szczególnie gdy zbliżamy się do limitu genetycznego. Może to kogoś zdziwić, ale już po dwóch latach rzetelnego procesu treningu, jeśli nie stosujemy dopingu, zbliżamy się do naszego limitu. Można powiedzieć, że osiągamy wtedy 90% tego, co jesteśmy w stanie zbudować. Kiedy jesteśmy początkujący, progresja wygląda w taki sposób, że za każdym kolejnym razem dokładamy ciężar. Przykładowo robimy w przysiadzie 40 kg 5 serii po 5 powtórzeń. Na kolejnym treningu z przysiadami robimy 45 kg 5 serii po 5 powtórzeń. Na jeszcze kolejnym 50 kg 5 x 5. W kolejnych etapach naszej kariery ten czas dołożenia ciężaru się wydłuży. Zmieni się też rozkład treningu, jako że wolniej będziemy w stanie dokładać.

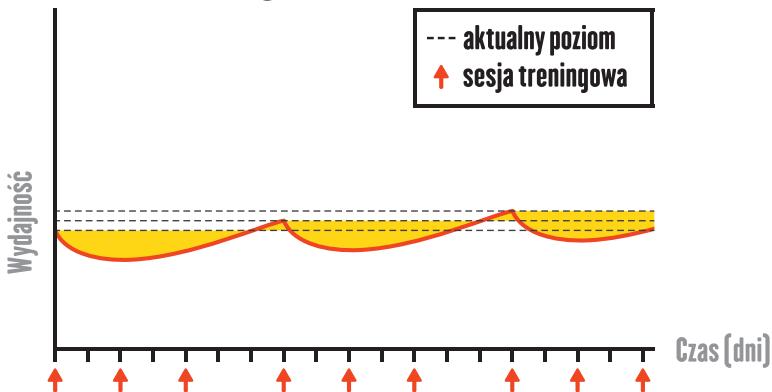
Podzielmy sobie nasze etapy progresji na:

Początkującego



Tak jak rozmawialiśmy przy pierwszym slajdzie – progresujemy tutaj z treningu na trening. Bez problemu co 48 godzin jesteśmy w pełni zregenerowani i gotowi na większy bodziec dzięki superkompeniacji. Jest to najprzyjemniejszy etap treningu, kiedy widzimy efekty po każdorazowym wejściu na salę treningową. Etap ten najlepiej wykorzystać, przetrenowując całe ciało co 48 godzin, ale żeby bezpiecznie trenować i mieć porządek w tygodniu, polecam jedną przerwę 72 h. Dzięki temu wyjdą nam trzy treningi całego ciała w tygodniu. W trzecim segmencie książki dowiecie się, jaki trening będzie się najlepiej do tego nadawał.

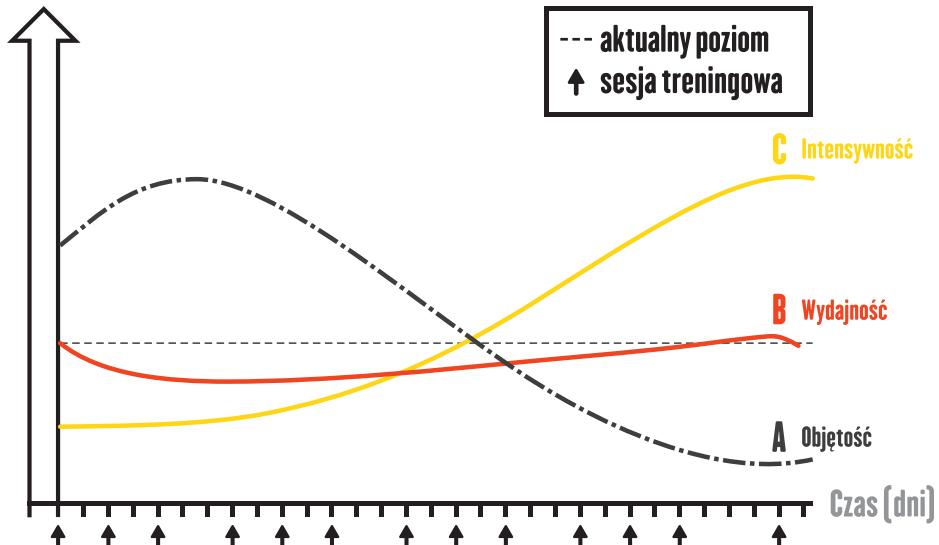
Średnio zaawansowanego



Kiedy dochodzimy do etapu, w którym nie jesteśmy w stanie dokładać co trening, musimy przeskoczyć na plan, w którym dany bodziec będzie zwiększany co tydzień. Możemy to zrobić, dzieląc nasz trening w tygodniu na siłowy, hipertroficzny i wytrzymałość siłową.

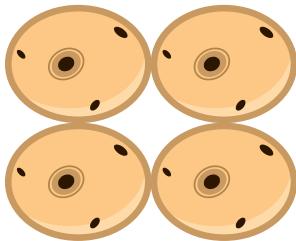
Dzięki takiemu podziałowi możemy przetrenować każdą partię trzy razy w tygodniu, dając jej zupełnie inny bodziec, i utrzymać częstotliwość, mimo że zdolności adaptacyjne spowolniły.

Zaawansowanego

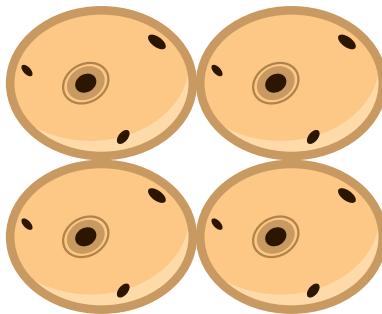


Kiedy jesteśmy już zaawansowani, musimy spojrzeć dużo szerzej na nasz trening. Już nie ma zmian z dnia na dzień czy nawet z tygodnia na tydzień. Będziemy potrzebować bardzo długiego czasu, żeby nastąpiła adaptacja. Musimy też manipulować naszymi zmiennymi treningowymi w przedziale miesiąca lub nawet dłużej. Przykładowo: zaczynając od wysokiej objętości oraz małej intensywności, a kończąc zupełnie odwrotnie – duża intensywność i mała objętość. Kiedy dochodzimy do tego etapu, każdy kolejny krok jest już bardzo ciężki i bardzo mało ludzi jest w stanie na tym poziomie iść do przodu – wymaga to wiele samozaparcia i generalnie to zdrowia!

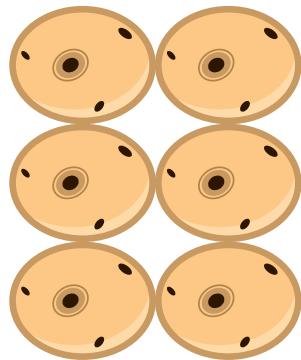
HIPERTROFIA



Normalne komórki



Hipertrofia



Hiperplazja

Przyrost mięśni w naszym ciele nazywamy hipertrofią lub hiperplazją. Hipertrofia (ta ważniejsza) to po prostu powiększanie się naszych komórek mięśniowych. Dzieli się na hipertrofię miofibralną, czyli rozrost włókien mięśniowych, oraz sarkoplazmatyczną, czyli rozrost zapasów glikogenu i wszystkiego, co otacza miofibryle w komórce. Co z tego dla nas ważne? – jest to rozrost naszych mięśni, czyli coś, co warto osiągnąć, skoro już tyle pracy wkładamy w dźwiganie żelastwa. Fajnie, jakby to było w miarę widoczne. Hiperplazja natomiast jest to tworzenie się nowych komórek przez co mięsień jako całość zwiększa rozmiar. Na dziś nie ma naukowych dowodów na rozrost mięśni przez hiperplazję u ludzi.

Jak taką hipertrofię osiągamy? Są trzy mechanizmy, które krótko opiszę:



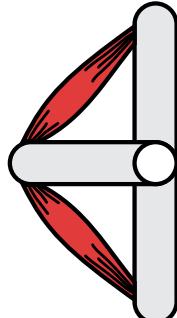
Napięcie mechaniczne to połączenie prostopadłej siły wytworzonej przez ciężar z rozciąganiem tego mięśnia. Po chłopsku – im większy ciężar (dla mięśnia) przez im większy zakres ruchu (pod napięciem) przeprowadzimy – tym lepszy efekt hipertroficzny.

Stres metaboliczny to kumulowanie się metabolitów wmięśniu. Tym większy stres metaboliczny, im dłużej nie dotlenimy naszej tkanki mięśniowej. Najwięcej tego stresu skumulujemy, robiąc serię do odcięcia z dropsetami i trzymając je w izometrii. Najważniejsze związki, jakie się kumulują, to: mleczan, jony wodoru i nieorganiczny fosforan. Powoduje to: zwiększenie ilości uruchomionych włókien mięśni, większy wyrzut hormonalny i puchnięcie komórek mięśniowych. Warto pamiętać, że jest to mniej istotny mechanizm niż napięcie mechaniczne.

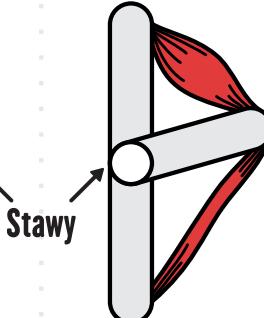
Uszkodzenia mięśni – trening z odpowiednią intensywnością (RPE) powoduje delikatne uszkodzenia we włóknach, które pracowały. Kiedyś uważano, że to właśnie jedynie nadbudowanie tych uszkodzeń powoduje hipertrofię. Po pierwsze nie jest to konieczne, a po drugie jest najmniej istotne ze wszystkich trzech mechanizmów. Nadmierne uszkodzenia mięśni mogą być niebezpieczne, jak nam podpowiada zwykła logika. Z tego powodu powinno się unikać po treningu siłowym rozciągania statycznego.

RÓWNOWAGA STRUKTURALNA

**Normalna równowaga mięśniowa
(optymalna funkcja stawu)**



**Brak równowagi mięśniowej
(dysfunkcja stawu)**



Jest to odpowiedni balans sił pomiędzy mięśniami działającymi przeciwnie na ten sam staw albo segment ciała. Można ten balans zaburzyć, rozwijając siłę poszczególnych grup mięśniowych w większym stopniu – a może się to stać, mimo że nie będzie zamierzone!

Taka nierównowaga (dysbalans) sił prowadzi do zwiększonego ryzyka kontuzji tej partii, która jest za słaba względem sobie przeciwniej. Najprostszy schemat, którego powinniśmy przestrzegać, jeśli chodzi o te równowagi sił, wygląda następująco:

Mięśnie łydki : mięśnie piszczelowe – 3 : 1

Zginacze łokcia : prostowniki łokcia – 1 : 1

Zginacze bioder : prostowniki bioder – 1 : 1

Zginacze kolana : prostowniki kolana – 2 : 3

Rotatory wewnętrzne barku : rotatory zewnętrzne barku – 3 : 2

Zginacze ramienia : prostowniki ramienia – 2 : 3

Zginacze tułowia : prostowniki tułowia – 1 : 1

Aby dokładniej sprawdzić naszą równowagę strukturalną, odsyłam do fenomenalnej strony: symmetricstrength.com

Więcej o tym i o unikaniu kontuzji w tym materiale: youtu.be/awGPWjyWmxA

RODZAJE ĆWICZEŃ



Ćwiczenia izolowane to takie które, uruchomią tylko jedną dźwignię do pracy dynamicznej. Czyli na przykład praca będzie wykonana tylko w łokciu – biceps/triceps. Kiedy wykonamy wspomniane już wcześniej „uginanie na biceps”, będzie to ćwiczenie izolowane. Możemy też biceps przetrenować ćwiczeniem złożonym, jakim jest np. podciąganie albo wiosłowanie – wtedy praca zachodzi w stawach łokciowych oraz ramiennych. Nasze ciało lubi pracować zespołowo i większość naszego treningu to powinny być właśnie ćwiczenia złożone. Ćwiczenia izolowane powinny być traktowane bardziej jako dodatek – żeby doszlifować słabą partię.

Żeby ładnie to podsumować – izolowane są takie ćwiczenia, w których ciężar porusza się po okręgu (wokół osi obrotu stawu), natomiast ćwiczenia złożone to takie, przy których kilka dźwigni pracuje naraz, a ciężar porusza się po linii prostej.

Po więcej o tym, czemu tak, a nie inaczej – odsyłam do filmu z doktorem Biernatem: youtu.be/7mxfYGuLdcA

WADY POSTAWY



Napisałem dwie prace dyplomowe w tematyce wad postawy – licencjat i magisterium – ale wciąż mam wrażenie, że wiem bardzo mało. Badałem wady postawy u osób nietrenujących na siłowni i porównałem ich postawę z ludźmi trenującymi. Na studiach magisterskich natomiast porównałem tych samych trenujących po dwóch latach treningu i sprawdziłem, jak zmieniła się ich postawa. Po sprawdzeniu wyników mówię: warto jest trenować (z głową!).

Zanim zaczniesz czytać ten rozdział, chcę żebyś wiedział, Drogi Widzu, że wady postawy są znakami drogowymi dla planu treningowego. Musisz być świadomy (lub chociaż Twój trener) swoich wad postawy – inaczej możesz zrobić sobie naprawdę dużą krzywdę. W tym rozdziale postaram się nakreślić najpopularniejsze, tak żebyś dał radę sam ocenić, czy może masz którąś z nich. Zachęcam każdego, kto zaczyna przygodę z siłownią, aby pójść do fizjoterapeuty na ocenę postawy. A już zwłaszcza jeśli zauważysz którąś z tych wad – biegij czym przedzej.

Plecy płaskie / tyłopochylenie miednicy

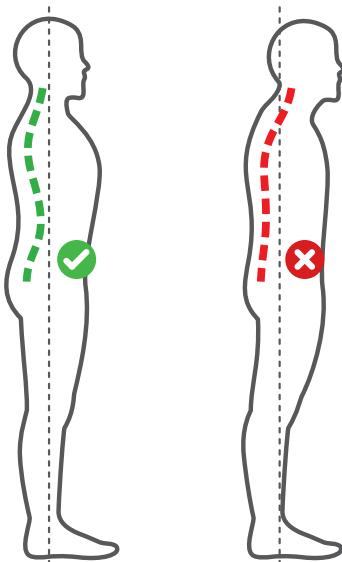
Redukcja krzywizny dolnej części kręgosłupa. Ta postura charakteryzuje się skróceniem – za dużą siłą prostowników bioder (pośladków i mięśni kulszowo-goleniowych), mięśni brzucha oraz zbyt luźnych (wydłużonych) zginaczy bioder (tych mięśni pod brzuchem). Jest dużo rzadszym problemem niż przodopochylenie, ale na pewno warto mieć je na uwadze.

Korekcja:

Rozciąganie: brzuch, pośladki, kulszowo-goleniowe

Wzmacnianie: zginacze bioder

Ćwiczenia: wznosy nóg wiszące



Hiperlordoza / przodopochylenie miednicy

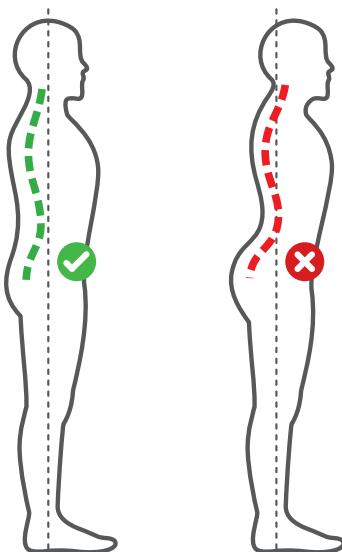
Miednica jest przechylona w przód i w dół. Kręgosłup w odcinku lędźwiowym jest przesadnie wygięty. Zginacze bioder oraz prostowniki grzbietu są skrócone – zbyt silne. Mięśnie brzucha, kulszowo-goleniowe, pośladki rozluźnione – zbyt słabe. Mocno zwiększa to szansę na wystąpienie kontuzji dolnego odcinka pleców, zwłaszcza kiedy trenujemy z obciążeniem.

Korekcja:

Rozciąganie: zginacze bioder, prostowniki grzbietu

Wzmacnianie: pośladki, brzuch, kulszowo-goleniowe

Ćwiczenia: rozciąganie kanapowe, Hip Thrust, uginanie podudzi leżąc, deska



Hiperkifoza

Kifoza to naturalna krzywizna kręgosłupa piersiowego. Jej pogłębienie może nam przysporzyć sporo problemów. Hiperkifoza nadaje nam zgarbioną postawę – często łączy się z protrakcją barków (o tym później). Bardzo mocno może ograniczać możliwości wyciskania nad głowę czy jakichkolwiek innych ćwiczeń, w których ramiona idą w górę.

Korekcja:

Rozciąganie: zginacze odcinka piersiowego (prosty brzucha, skośne brzucha)

Wzmacnianie: mięśnie prostowniki odcinka piersiowego (prostowniki grzbietu, czworoboczne lędźwi, czworoboczny kapturzasty – część zstępująca, tj. dolna)

Ćwiczenia: T-raise facepull, Superman, Y-raise



Głowa wysunięta w przód

Głowa wysunięta przed klatkę piersiową, wisząca szyja – to oznaki protrakcji głowy – bardzo częstego problemu spowodowanego głównie rozwojem ludzkości. Ślęczmy przed komputerem, siedząc, patrzymy w telefon, patrzymy w książkę w szkole. Ciągle prowokujemy błędną pozycję naszej głowy. Możemy też sobie robić krzywdę, śpiąc. Jeśli śpimy na plecach i kładziemy poduszkę pod głowę, to zweryfikujmy, czy nie rozciągamy przez 6–10 godzin na dobę mięśni z tyłu szyi, które powinny być luźne.

Korekcja:

Wzmacnianie: prostowniki odcinka szyjnego kręgosłupa (tył szyi)

Rozciąganie: zginacze odcinka szyjnego (przód szyi)

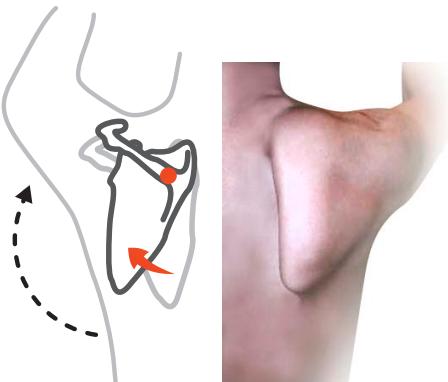
Ćwiczenia: retrakcja izometryczna (leżąc), retrakcja głowy podczas leżenia na brzuchu



Odstające łopatki

Częsty problem u młodych ludzi – kiedy dolny kąt łopatki (ta przyśrodkowa część na dole) odstaje mocno od kręgosłupa po obu stronach. Często łączy się z protrakcją barków. Ten problem mocno zwiększa ryzyko kontuzji poprzez: osłabiony mięsień nadgrzebieniowy oraz słabą rotację zewnętrzną ramienia. Zgięcie oraz rotacja zewnętrzna ramienia mogą być mocno ograniczone przez taką pozycję łopatki.

Mamy tutaj też osłabiony zdecydowanie mięsień żebaty przedni. Prawdopodobnie mięsień równoległoboczny jest osłabiony, za to piersiowy mniejszy zbyt silny.



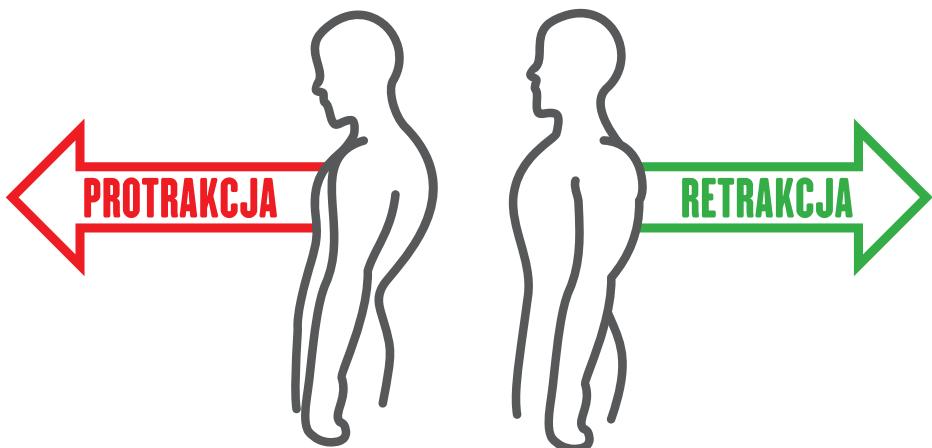
Korekcja:

Rozciąganie: piersiowy mniejszy, najszerzsze

Wzmacnianie: żebaty przedni, równoległoboczne, nadgrzebieniowe,

Ćwiczenia: wiosłowanie, Push Up Plus, rozciąganie w pozycji high-5, Pullover

Protrakcja barków



Postura goryla – łatwo się jej nabawić także na siłowni, jeśli nie pilnujemy się z równowagą strukturalną. Trzeba po równo stosować ćwiczenia push i pull. Kiedy zaczyna przeważać mocno push – jak u użytkowników siłowni często z klapkami na nogach – często widać właśnie taką pięknie wyhodowaną posturę goryla. Jak temu przeciwdziałać, kiedy już nas to dotyczy?

Korekcja:

Rozciąganie: podłopatkowy, biceps, piersiowy większy i mniejszy

Wzmacnianie: czworoboczny, równoległoboczny, rotacja zewnętrzna

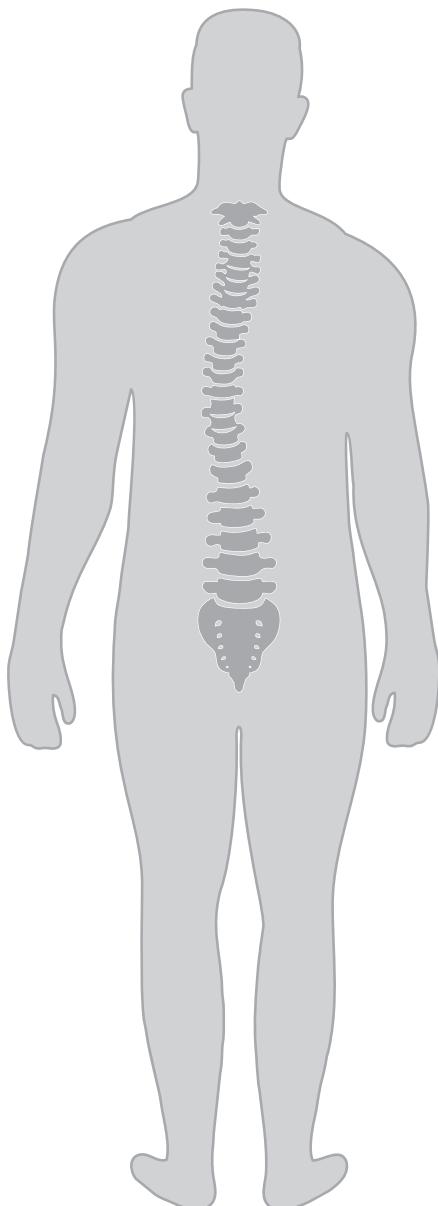
Ćwiczenia: wszelkie wiosłowania (musi być ich przewaga) Scap Pull-Up, Face Pull

Skolioza

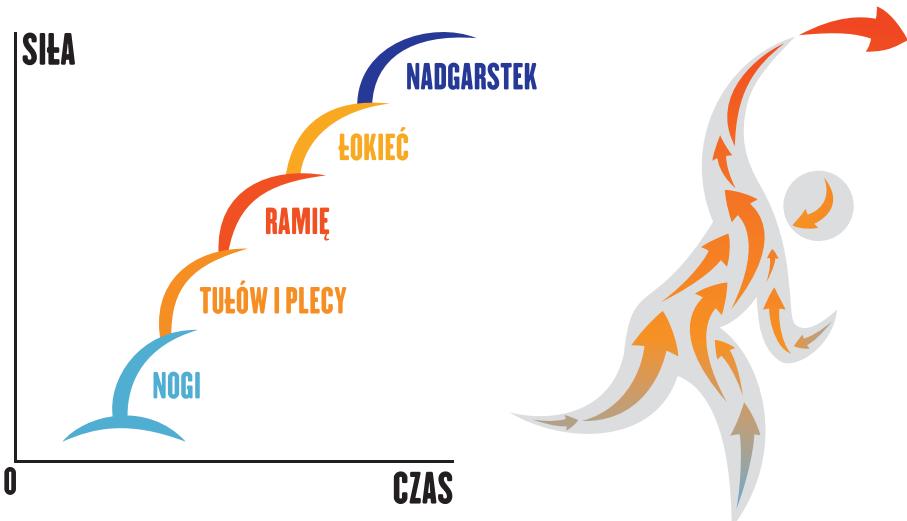
Ze skoliozą niespecjalnie dużo możemy zrobić w treningu.

Ważne, czego nie możemy: do 20 stopni skrzywienia generalnie lekarze zezwalają na obciążanie kręgosłupa osiowo.

Powyżej 20 stopni trenujemy na własne ryzyko – a właściwie nie powinno się tego robić. Można oczywiście ciągle trenować bez obciążania osiowo (z kompresją kręgosłupa, np. przysiady itp). Jeśli zauważysz u siebie skrzywienie boczne lub garb po którejś stronie kręgosłupa przy pochyleniu, koniecznie udaj się na badanie. Dowiesz się, jak duże masz skrzywienie i co możesz trenować, żeby nie pogorszyć tego stanu, a zahamować rozwój wady i zabezpieczyć się przed przyszłymi problemami.



ŁAŃCUCH KINEMATYCZNY



Przez łańcuch kinematyczny w naszym ciele rozumiemy wszystkie segmenty uruchomione do wykonania jakiegoś ruchu. Im dłuższy łańcuch, tym ćwiczenie jest bardziej trudne pod względem stabilizacji. łańcuch może być też otwarty i zamknięty. Otwarty to taki, przy którym mamy swobodną pracę kończyn, można powiedzieć „bez podłogi”, czyli np. wyciskanie leżąc będzie takim przykładem ćwiczenia na klatkę. Natomiast pompka na podłodze będzie ćwiczeniem w zamkniętym łańcuchu kinematycznym. Kolejny przykład – przysiad. Zamknięty łańcuch, ale już wyprostego podudzia na maszynie będą w łańcuchu otwartym. Przykładem długiego łańcucha zamkniętego pracującego w danym ćwiczeniu będzie wyciskanie stojąc – od stóp do dłoni całe ciało jest uruchomione i zmuszone do pracy. Natomiast wzrosły bokiem wykonane w pozycji leżącej bokiem na ławce będą bardzo krótkim łańcuchem (otwartym) – tylko od dłoni do klatki piersiowej mamy pracujący łańcuch. Nie jest to najważniejsza wiedza w treningu, ale dobrze buduje świadomość naszego ciała i uświadamia nam, które ćwiczenia są bardziej złożone od innych.

MANEWR VALSALVY



Oddech – tak ważna rzecz w naszym życiu. Bez oddechu w sumie życia by nie było. A bez życia nie byłoby oddechu. Grubo popłynąłem, co? Ale zostawiwszy na boku filozofię: w treningu oddech jest równie ważny jak w życiu. Tym pięknym poematem chciałem to tylko mocno zaznaczyć. W fitnessie często się mówi, wdech przy wejściu i wydech przy wyjściu (np. w przysiadzie). Tutaj przeciwnie! W treningu oporowym potrzebujemy dużo stabilizacji. Oddech może nam w tym pomóc, jeśli dobrze go wykorzystamy. Istnieje medyczna praktyka zwana manewrem Valsalvy, podczas której nabieramy bardzo dużo powietrza, zaciskamy głośnię, żeby powietrze nie mogło ulecieć, i dzięki temu mamy dużo większe możliwości zarówno stabilizacyjne, jak i siłowe. Przykładowo przy porodzie kobiety stosują taki manewr podczas parcia. Najważniejsze jest, żeby powietrze nabrać do brzucha i klatki, a nie do ust. Zwiększy to ciśnienie naszej jamy brzusznej. Dodając do tego napięcie mięśni brzucha – jeszcze lepiej, jeśli będziemy mieli założony pas treningowy – wytworzymy potężną siłę stabilizacyjną naszego torsu.

Może się to wydawać niebezpieczne, ale właśnie taki manewr chroni zarówno nasze serce, jak i mózg dzięki zwiększeniu ciśnienia śródpiersiowego. Nabieramy wdech przed każdym powtórzeniem. Trzymamy powietrze w trosie przez fazy koncentryczną i ekscentryczną. Kiedy już wróćmy do punktu początkowego, wykonujemy wydech. I przed kolejnym powtórzeniem znów nabieramy powietrza i zamykamy głośnię.

Więcej o tym w naszym dość starym – bo z 2014 roku – ale wciąż aktualnym filmie: youtu.be/sZ41WO37N3Q

RODZAJE CHWYTÓW



Mamy kilka możliwości złapania sztangi/rączki wyciągu/drążka czy jakiegokolwiek innego sprzętu. Każdy z nich oferuje nam trochę inne plusy i minusy. Przyjrzyjmy się im!



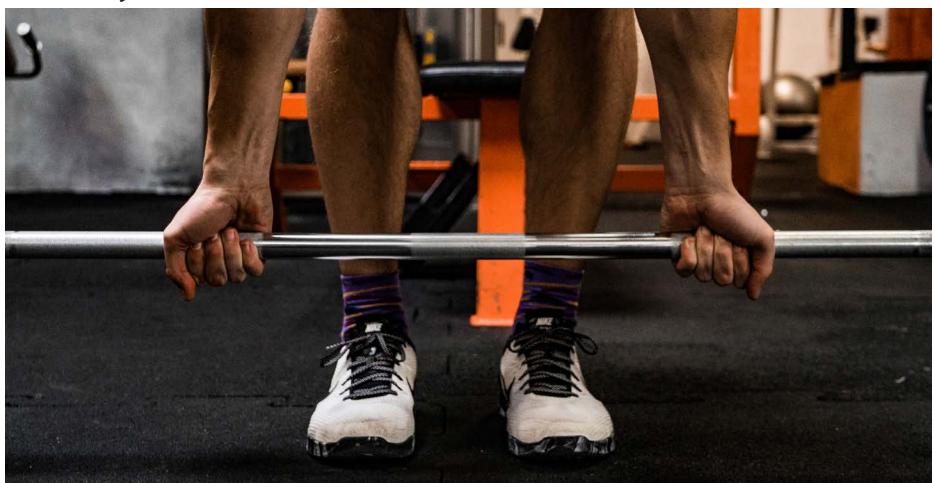
Po pierwsze: **ZDROWY!** Jakiego chwytu nie wybierzemy. Najważniejsze, żeby nie przeciązać nadgarstków. Żeby było im wygodniej przy wyciskaniach – powinniśmy oprzeć dłoń na sztandze/hantlu/czymkolwiek jak najbliżej nasady. Możemy tego dokonać lekko, rotując dłoń, tak żeby przyrząd przecinał nam nasadę na skos. Im krótszy ten dystans, tym mniejsze przeciążenie nadgarstka, a większe możliwości transferu siły z innych mięśni na ciężar.

Nachwyt



Nachwyt to pozycja dłoń nakrywająca przyrząd od góry. Dłoń jest skierowana przodem do naszego ciała. Najczęściej się używa takiego chwytu przy większości wycisków ze sztangą oraz kiedy podciągamy się szerszym chwytem. Często przy marciwym ciągu również w ten sposób chwytyamy sztangę, ale występuje też wariant z chwytem zamkowym – kiedy ciężary robią się bardzo duże, a więc chcemy stosować taki chwyt.

Podchwyt



Dłoń skierowana tyłem do naszego ciała. Łapiemy przyrząd od dołu. Przy wyciskach raczej się nie używa takiego chwytu, chyba że chcemy zwiększyć aktywację górnej części klatki. Osobiście jednak uważam, że są na to lepsze sposoby. Kiedy wiosłujemy sztangą lub podciągamy się na szerokość barków, to taki chwyt będzie dla nas optymalny.

Młotkowy



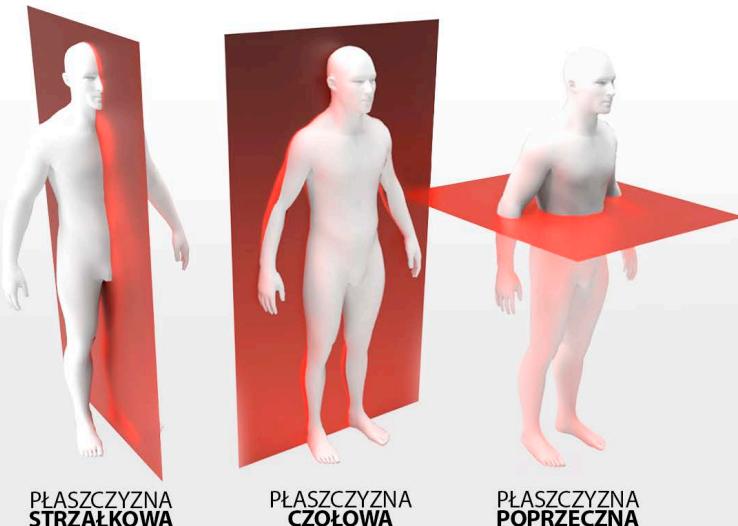
Chwyt młotkowy jest najsilniejszy, jeśli się podciągamy czy wiosujemy. Również przy wyciskaniu, jeśli mamy możliwość, jest najwygodniejszy dla naszych barków. Nie należy go mylić z chwytem neutralnym, który jest troszkę inną pozycją naszego ramienia.

Naprzemienny/Mieszany



Kolejny rodzaj chwytu stosowany najczęściej przy martwych ciągach. Jest to połączenie podchwytu z nachwytem – każda ręka inaczej. Jest najsilniejszą formą chwytania sztangi, a to dzięki temu, że jedna dłoń, otwierając się, dociska sztangę w drugiej dloni, tak że wzajemnie się zaciskają przez cały czas trwania ćwiczenia. Niesie ze sobą niestety dużo niebezpieczeństw. Pierwszym z nich jest duże ryzyko zerwania bicepsów. Często widać na filmach w internecie, jak to się dzieje – właśnie przy martwym ciągu. Wystarczy delikatne napięcie bicepsa w ręce, która trzyma sztangę podchwytem i już możemy mieć problem. Tak więc konieczna jest 100-procentowa kontrola motoryczna, żeby nie wykonać żadnego nawet minimalnego ruchu w stawie łokciowym, co jest trudne. Drugim problemem jest dysbalans mięśniowy góry pleców oraz rotacji. Jedna ręka jest w rotacji zewnętrznej, druga wewnętrznej. To ustawia mięśnie pleców w różnych pozycjach i może powodować dysbalanse mięśniowe dłużej dające się we znaki.

PŁASZCZYZNY ANATOMICZNE



Nasze ciało w ruchu dzieli się na trzy przecinające je płaszczyzny. Wykonujemy ćwiczenia właśnie w tych płaszczyznach i powinniśmy dbać o to, żeby zachować równowagę w ich poszczególnych częściach, na które dzielą ciało, czyli:

- lewa i prawa (płaszczyzna strzałkowa),
- przód i tył (płaszczyzna czołowa),
- góra i dół (płaszczyzna poprzeczna).

Chcę, żebyście wiedzieli o tym podziale, bo w kolejnych rozdziałach zdarzy mi się na pewno użyć zwrotu typu „w płaszczyźnie strzałkowej” – wtedy będziemy się dobrze rozumieć. Poza tym uważam, że jest to bardzo cenna informacja w ogólnym rozumieniu naszego ciała.

DRUGI SEGMENT

FUNDAMENTY

HIP THRUST



Mam nadzieję, że mi wybaczycie, Panowie, ale chyba wypada zacząć od Pań – tak mi się wydaje. No cóż, przed nami absolutny guru, jeśli chodzi o rozwijanie tych wspominałości, które każdy z nas podziwia – kobiece pośladki (teraz już na pewno mi wybaczycie). Stąd w treningu dla początkujących – wersja dla kobiet znalazło się właśnie to ćwiczenie. Ale nie zrozumcie mnie źle. Cały tył naszego ciała będzie miał tutaj masę pracy, tak że jest to bardzo istotne ćwiczenie w serii fundamentów. Nie ma drugiego takiego ćwiczenia, które w tak dużym zakresie ruchu ma takie możliwości przeciążania i praktycznie izoluje pośladki w pracy. Zatem Panie, które niekoniecznie chcą rozbudowywać uda, również znajdą pocieszenie w tym lifcie. Ale żeby nie było, że o Was zapomniałem, chłopaki – dla sportowców sprint skok oraz dla tych, którzy chcą poprawić górną fazę martwego ciągu – będzie to również idealne ćwiczenie. Namówiłem? No to lecimy!



wiąjąc stopy na podłodze. Tworzymy z naszego ciała taki idealny prostopadły stołek. Ale po kolej – tak samo jak z budową domu, zaczniemy tutaj od dołu do góry.



1. Przygotowanie ciała do wykonania ćwiczenia będzie się różniło w hip thrustach totalnie w porównaniu z kolejnymi ćwiczeniami, o których będzięcie (mam nadzieję) czytać dalej. Głowa, sekwencja napięć i ogólnie pozycja ciała i sztangi sprawia, że musimy się nauczyć nowych wzorców ruchowych. Wykonujemy je, opierając się okolicami łopatek na platformie, zosta-

2. Stopy ustawiamy równolegle na szerokość bioder – da nam to najlepsze pole podstawy – najbardziej stabilną pozycję. Nie jest to w zasadzie obowiązek. Pośladki są bardzo różnie zbudowane i u niektórych osób może się okazać, że dużo lepiej będą czuły ich pracę z szerzej rozstawionymi palcami i nawet szerzej rozstawionymi stopami. Dlatego początkowo proponowałem taką stabilną wersję, ale z czasem

nie zaszkodzi poeksperymentować, wyczuć, gdzie jest nasz złoty środek w ustawieniu – całkiem podobnie jest z przysiadem, ale o tym więcej później, bo tam jeszcze różne inne czynniki będą decydować o tych stopach. Wiemy już, jak to ma działać w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej. A jak w takim razie w płaszczyźnie strzałkowej, czyli jak daleko od naszych bioder mają być stopy?



3. To sprawdzimy już przy samym wypchnięciu sztangi w górę – potrzebujemy właśnie idealnie prostopadłych linii podudzi do tułowia z udami oraz do podłogi. Chcemy więc mieć idealny pion wytworzony z naszych piszczeli kiedy mamy pełen wyprost biodra – kiedy nasze uda i tułów są poziomą linią prostą. Kiedy już znajdziemy tę pozycję, możemy wrócić na dół i przemyśleć kolejne punkty naszego ciała po kolej w góre. Dodam jeszcze, że jeśli stopy będą za daleko – będzie to zwiększało pracę tyłu naszych ud – dwugłowych półbloniastych półcięgnistycznych, natomiast jeśli stopy będą za blisko naszych bioder – będzie to zwiększało pracę naszych czworogłowych, czyli przodu uda.



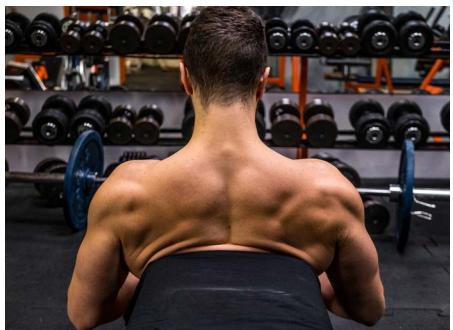
4. Kolana prowadzimy idealnie nad kostkami – znów to zapewnia nam bardzo stabilną i idealną mechaniczną pozycję wyprostu biodra. Może się okazać, że będziemy mieli problemy z aktywacją pośladków w takiej wersji i wtedy polecam delikatnie poprowadzić kolana szerzej, ale nie prowadzić ich szerzej niż nad małe palce u stóp. Kiedy jest lekko, można się pokusić o szersze rozkładanie ich, ale pod

ciężarem byłoby to nierozsądne i niebezpieczne. Dodatkowym gadżetem (bardzo zacnym na każdym poziomie zaawansowania) będzie miniband założony na kolana. Jest to bardzo lekka guma z niewielkim obwodem, idealna właśnie do mocniejszego zaktywizowania pośladków. Sam hip thrust najmocniej angażuje nasze mięśnie pośladkowe wielkie, ale mamy też małe i średnie, co najlepiej przetrenujemy właśnie takim odwodzeniem – z narzuconą gumą w czasie hip thrustów mamy wszystkie te funkcje uruchomione naraz!

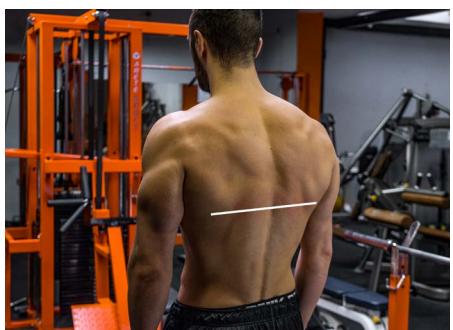


5. Kolejnym punktem są pośladki i brzuch – ten element będę w kolejnych ćwiczeniach powtarzał jak mantrę – zawsze napinamy jedno i drugie, to jest podstawa naszej stabilizacji – utwardzone centrum naszego ciała. Zadbajmy przed napięciem i zablokowaniem ich o odpowiednie ustawienie miednicy. Możemy ją mieć w pozycji neutralnej albo w delikatnym tyłopochyleniu (więcej o tym w dziale „grunt”), do którego docelowo dojdzie w górnej fazie, czyli w wyproście.

Oczywiście trzymamy to napięcie przez cały ruch. Kiedy będziemy schodzili na dół i opuszczali sztangę, to rozluźnimy na pewien czas pośladki, ale brzuch kategorycznie nie może być puszczyony nawet na sekundę – potrzebujemy nieustannego napięcia całej przedniej taśmy, żeby nie obciążać kręgosłupa. Swoją drogą dużo ludzi mówi o obciążaniu kręgosłupa przez hip thrusty, a prawda jest taka, że działa to zupełnie odwrotnie – wzmacnianie pośladka zdecydowanie odciąża kręgosłup w codziennym użytkowaniu.



6. Teraz zajmiemy się drugim punktem podparcia naszej dźwigni. Najpierw ustalmy, na jaką wysokość ustawić ławkę/steper/skrzynię czy cokolwiek, na czym wygodnie się Wam będzie robiło to ćwiczenie. Ławka powinna być ustawiona parę centymetrów poniżej naszego kolana – mniej więcej taka wysokość zapewni nam, że tułów będzie prostopadły do naszych podudzi, a tors równoległy do podłogi. Będzie to optymalna pozycja, żeby dźwigać największe ciężary – optymalnie rozłożone siły. Co natomiast, jeśli ławka będzie niżej albo wyżej? Im niżżej będzie ławka, podczas dążenia nawet do oparcia o samą podłogę – będzie się zwiększała izolacja naszych pośladków, mała praca innych mięśni i niestety rosło obciążenie nadgarstków oraz utrudniało utrzymanie pozycji wyprostu biodra. Za wysoka pozycja ławki będzie potęgowała pracę przodu naszego uda i odejmowała pracę pośladków. Dlatego też zaufajmy grawitacji i ustawmy ciało tak jak ono sobie tego życzy – prostopadle. **Łopatki ustawiamy w retrakcji i depresji** – czyli cofamy je i opuszczamy do dołu. Taka pozycja doda nam dużo więcej stabilizacji w naszym grzbiecie, ale też całym torsie.



7. Opieramy się w okolicy dolnych kątów łopatek. Ale nie jest to jedna jedyna obowiązkowa pozycja – trzeba znaleźć swoje „miejscie”, które na pewno będzie w okolicach właśnie tych dolnych kątów. Im bliżej karku się oprzemy, tym ciężej nam będzie, a im bliżej bioder, tym łatwiej nam będzie. Pamiętajmy w każdym razie, że nie chodzi nam o jak największy ciężar w postaci liczby, tylko o jak największe przeciążenie naszych mięśni – a to nie jest proporcjonalne 1 : 1 z tym, ile jest na sztandze. Ręce układamy na sztandze w taki sposób, żeby było nam wygodnie i stabilnie – moja propozycja: nachwyty szerokość biakromiczna, ale bez spiny – byle szerzej niż barki – sama odległość sztangi tak naprawdę narzuca nam tę odległość.



8. Przechodzimy do kolejnego punktu – ustawiamy głowę. Głowa będzie tutaj właśnie tą największą nowością – musimy patrzeć przed siebie – można powiedzieć, że na sztangę. Zachowajmy taką pozycję głowy, ułatwi nam to spięcie całego przodu ciała, dobrą pozycję żeber względem bioder i odciążenie kręgosłupa. Czyli oduczamy się „prostej” postawy i w tym ćwiczeniu świadomie się garbimy (W końcu, nie? Całe życie nam dupę zawracali, żeby tego nie robić).



9. Ruch zaczynamy z martwego punktu – głęboki wdech z manewrem Valsalvy, zanim pójdziemy do góry i oczywiście kończymy pełnym wyprostem (UWAGA! NIE PRZEPROSTEM!) bioder – czyli lecimy do pozycji, w której nasz tułów będzie w jednej linii z udami. Opuszczamy sztangę z powrotem na podłogę i wtedy możemy wykonać wydech. Napinamy znowu pośladki, żeby ustawić miednicę i nie puszczaemy brzucha, do tego kolejny mocny wdech i lecimy z kolejnym powtórzeniem. Mamy też drugą możliwość wykonania tego ćwiczenia – bez opuszczania na podłogę, tylko z wyhamowaniem tuż przed. Ta opcja zapewni nam większe zmęczenie mięśnia, ale może być trochę słabsze dla budowania siły. Jeśli jesteśmy początkujący, obowiązkowo zalecam opcję numer 1, ale po pewnym czasie zaawansowania można śmiało próbować, co będzie dla nas najlepszą wersją. Myślę, że zostawiam Was, Moje Drogie oraz Moi Drodzy, z pełną wiedzą, jak to ćwiczenie wykonać bezpiecznie i efektywnie.

Dorzucam dodatkowo wersję filmową, gdzie prezentuje to ćwiczenie ktoś znacznie ciekawszy niż ja: youtu.be/h2MEmAxX2xc

WYCISKANIE LEŻĄC



No dobra, Panowie, to teraz lecimy z najważniejszym ćwiczeniem każdego początku-jącego. Ile na ławie? Ile ciskasz? Ile leci na klatę? Słyszeliście kiedyś? :D No to pomogę Wam poprawić odpowiedź na to pytanie razem z nienagannym wykonaniem. Wyciskanie leżąc wydaje się ćwiczeniem na „klatę”, ale jest tutaj na tyle długie łańcuch kinematyczny (bardzo dużo segmentów ciała włączonych do ruchu), że można je nazwać ćwiczeniem całego ciała.

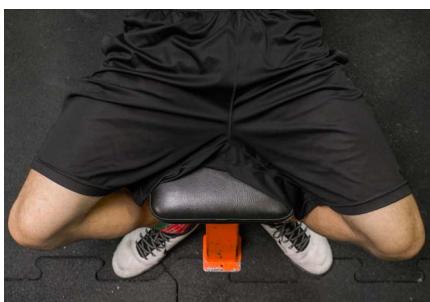


1. Zaczynając w takim razie od stóp – chcemy je trzymać jak najbliżej naszego ciała, wąsko, dodatkowo jak najbliżej bioder. To pozwoli nam na potężne napięcie dolnych partii. Mamy tutaj również dwie opcje:

- **Większa stabilność** – stopy płasko całą podeszwą

- **Większe napięcie** – stopy postawione na palcach

Raczej nie ma tutaj zwycięzcy, więc polecam wybrać pod siebie, co bardziej „leży”. Oczywiście jeśli się nie szukujemy do zawodów w wyciskaniu/trójboju – tam są w zależności od federacji różne konkretne wymagania. Ten tekst jest przecież jednak kierowany do początkujących, więc na razie wybierzcie, co dla Was wygodniejsze.



2. Kolejny element, na który należy zwrócić uwagę, to kolana. Chcemy wprowadzić nasze kości udowe w rotację zewnętrzną – spowodujemy to, utrzymując kolana skierowane do zewnętrz, jednocześnie trzymając stopy wąsko. To zapewni nam stabilny dół ciała i wstępne napięcie pośladków – największych mięśni naszego ciała, które blokują wszystko, oraz możliwość przejścia do kolejnego kroku.

3. Pośladki chcemy utrzymać w maksymalnym napięciu – pomoże już nam w tym ustawnie kolan nadające rotację zewnętrzną – jest to jedna z funkcji naszych mięśni pośladków. Dodatkowo jeszcze świadomym skurczem dopinamy te pośladki mocniej. Łącząc te trzy kroki, zapewniamy sobie absolutną stabilizację dołu ciała. Dopiero kiedy wszystkie te elementy mamy zabezpieczone, możemy się zająć torsem i ramionami.

4. Koleją rzeczy przy napinaniu pośladka jest napięcie brzucha – zobaczycie to w kolejnych ćwiczeniach. Połączenie tych dwóch napięć ustawia naszą miednicę w optymalnej pozycji oraz maksymalnie ją stabilizuje. Manewr ten ochroni także nasz kręgosłup w wielu ćwiczeniach – jednym z nich jest właśnie wyciskanie leżąc. Mimo tego, że leżymy i wyciskamy ramionami, nasze plecy są narażone na duże przeciąże-

nia, jeśli nie zadbamy o poprawne ustawienie miednicy. Zapamiętaj, Drogi Widzu, że musisz zachować te wszystkie napięcia przez cały czas trwania serii.



5. Przechodzimy do elementów, które będą miały najwięcej pracy. Góra pleców i ustawienie łopatek to najważniejszy rejon przy stabilizacji naszych barków i generalnie całego torsu – one zamykają z góry cały ten spięty cylinder, który wytworzyliśmy z torsu. Kluczowe do stabilizacji i bezpieczeństwa w kompleksie barkowym jest **ustawienie łopatek w retrakcji i depresji**. To znaczy po ludzku: **cofamy łopatki i opuszczamy je przy okazji**. To nam zapewni delikatny bądź nie – łuk w plecach. Taki łuk to nic złego – wręcz przeciwnie, jest bardzo zdrowym – pasującym do krzywizny naszego kręgosłupa – wygięciem, bez którego przy wyciskaniu leżąc – możemy się nabawić poważnych problemów zdrowotnych. Oczywiście przesadny łuk też nie będzie optymalną opcją, jeśli chodzi o „zdrowe” wyciskanie. Dlatego powinniśmy dążyć do wygodnej natu-

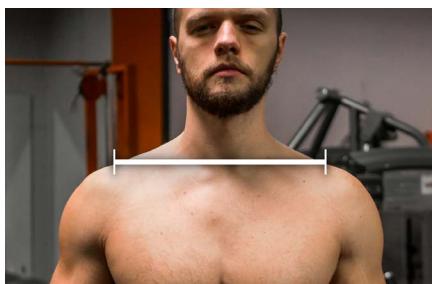


ralnej dla nas krzywizny ze ściągniętymi łopatkami, napiętym brzuchem i pośladkami. To ta wygodna dla naszego kręgosłupa będzie optymalna.



6. Czas złapać za sztangę – bo ileż można słuchać o rzeczach, które nic nie będą przecież robić :/

No ale fundamenty są chyba ważne – tak się umówiliśmy na początku i sugeruje to tytuł tego galantego elaboratu.

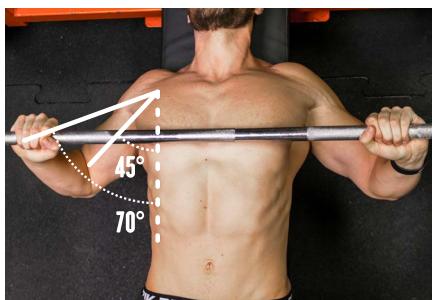


Jeśli chodzi o szerokość chwytu sztangi, to będziemy szukać tak zwanej szerokości biakromicznej. Jak ją zmierzyć?

- **mierzmy odległość od wrostków barkowych i mnożymy ją przez 1,5 –** to jest odległość, na jaką powinny być rozstawione palce wskazujące oplatających gryf dłoni. To nam da wygodę, dobrą pozycję sztangi na naszym ciele przy opuszczaniu i optymalny ruch do najlepszego transferowania siły na sztangę. Sam chwyt na sztandze powinien być klasyczny – z zamkniętym kciukiem. To nam zapewni spokojną głowę, że sztanga nam nie zrobi gilotyny. Natomiast sztangę powinniśmy trzymać w dłoni jak najbliżej nasady nadgarstka, gdyż im większa będzie ta odległość, tym większe przeciążenia na nasz nadgarstek będziemy generować przy wyciskaniu.



7. RAMIĘ WZGLĘDEM TUŁOWIA – Nie prowadzimy łokci prostopadle do ciała. Chcemy mieć tam kąt między 45 a 70 stopni. To pozwoli uchronić nasze barki przed przeciążeniami oraz będzie lepszą mechanicznie pozycją do wyciskania. Tak więc pieczęmy dwie pieczęcie na jednym ogniu – będziemy zdrowi i silni.





- **Rotacja zewnętrzna, którą wytworzyliśmy w kości udowej, potrzebna też będzie w kości ramiennej.** Jeśli chodzi o nasze ramiona, to tutaj uruchamiamy tę rotację zewnętrzną poprzez „wkręcenie łokci” tak, jakbyśmy chcieli złamać sztangę naszymi dłońmi. To nam zakotwiczy ręce w barkach i sprawi, że będą jak ze stali.



8. Trajektoria ruchu sztangi jest taka, że zaczynamy nad barkami, schodzimy natomiast trochę w stronę bioder – powiedzmy, że opuszczamy ją na sutki. Miejsce docelowe na naszym ciele tak naprawdę wyznaczy za każdym razem szerokość chwytu – im szerzej złapiemy, tym wyżej na klatce opuścimy. Im węższej złapiemy sztangę, tym bliżej bioder będzie ona opuszczona. Łokieć musi znajdować się cały czas dokładnie pod nadgarstkiem – właśnie stąd taki kierunek prowadzenia cięzaru.



9. Praktycznie najważniejsza rzecz, a poruszona na samym końcu – oddech. Powinniśmy go brać przed powtórzeniem, kiedy sztanga jest nad naszymi barkami i przed rozpoczęciem powtórzenia już powinniśmy być na bezdechu, tak żeby żaden element naszego torsu się nie poruszał. Schodzimy w dół i wracamy ze sztangą nad barki – to jest dopiero moment na wydech: bezpieczna pozycja, w której bez problemu możemy uruchomić wszystkie mięśnie oddechowe. Taki manewr zaciskania nabranego powietrza nazywa się manewrem Valsalvy i jest stosowany kompleksowo we wszystkich złożonych ćwiczeniach, aby zmaksymalizować możliwości naszego ciała i zapewnić dobry transfer siły, a przy tym zabezpieczyć nasz tors przed wszelkimi problemami mechanicznymi, które możemy napotkać, dźwigając ciężary.

Jeśli już wiesz to wszystko, Drogi Widzu, to myśl, że jesteś gotowy na wyciskanie na siłowni – odsyłam Cię w każdym razie i zapraszam, gdybyś chciał zobaczyć to wszystko w formie filmu, tutaj: youtu.be/bbGuHx07EDc

WYCISKANIE SZTANGI WĄSKO



Drugą kluczową wersją wyciskania w planach dla początkujących będzie wyciskanie w wąskim rozstawie ramion. Nie będzie tutaj dużo nowości względem tego, co przeczytaliście w opisie wyciskania „szeroko”, ale na pewno zasługuje na osobną stronę. Dla ludzi z głęboką klatką piersiową, czyli ludzi, u których jest duża odległość mostka od kręgosłupa, może się to okazać nawet lepszą wersją wyciskania pod względem rozwoju klatki piersiowej niż szersza, mimo że pozycja ramienia powoduje niby mniejsze rozciągnięcie. Dla takich osób dużo ważniejszy będzie spory zakres ruchu łokcia względem tułowia, którego nieświadczymy, wyciskając w szerokim rozstawie – oczywiście ze sztangą. Dla każdego natomiast będzie to świetne uzupełnienie wyciskania leżąc poprzez wzmacnienie barków i tricepsów i dodatkowe nabijanie objętości treningowej bez przemęczania rotatorów naszych ramion, które przy szerzym rozstawie mają więcej roboty. Rotatory niech zatem odpoczywają, ale my bierzemy się do roboty!



1. Całe przygotowanie będzie identyczne jak w wyciskaniu leżąc, a jedyne, co się zmieni tak naprawdę, to tor prowadzenia łokci oraz szerokość chwytu, więc przejdźmy wprost tam.



2. Tym razem łapiemy na szerokość akromiczną, czyli dokładnie nad naszymi barkami – polecam wyprostować sobie ramiona w górę, leżąc pod sztangą, i wtedy osunąć dłonie do chwycenia sztangi. To będzie nasz idealny chwyt na szerokość barków. Stojak powinien być ustawiony wyżej niż przy wyciskaniu szerokim, bo będzie nam ciężej wyciągać sztangę nad barki.

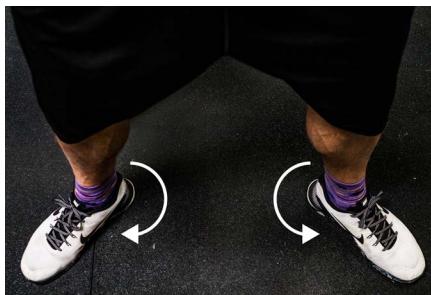
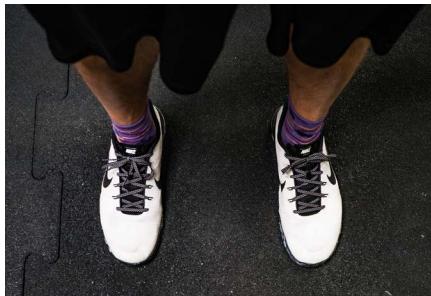


3. Łokcie, jak pamiętacie (mam nadzieję!), zawsze prowadzimy pod sztangą, tak że jeśli wyciskamy wąsko, również łokcie prowadzimy wąsko. Będziemy te łokcie kierować blisko żeber, chyba że mamy bary jak szafa gdańska czterodrzwiowa, to wtedy nie kierujcie się żebrami, ale po prostu łokieć pod nadgarstkiem. Resztę znacie już dokładnie – głęboki wdech i wydech, kiedy jesteśmy bezpieczni na górze ze sztangą nad barkami i możemy się pompować ze spokojną głową!

PRZYSIAD ZE SZTANGĄ



Przysiad jest bardzo wszechstronnym ćwiczeniem, często mylonym z ćwiczeniem na nogi. Jeśli spojrzymy głębiej na pracujące mięśnie – okazuje się, że pracujemy praktycznie całą naszą muskulaturą. Uruchomione są mięśnie od szyi po same stopy. Przy takich ćwiczeniach bardzo ważne jest, aby dbać o poprawną technikę i koniecznie należy sprawdzić czy nie mamy wad postawy. Jakieś marginalne krzywizny nie zrobią nam wielkiej krzywdy, ale duże wady mogą być kłopotliwe długofalowo przy progresji – patrz segment pierwszy (grunt). Jeśli jesteśmy pewni, że się kwalifikujemy do obciążania naszego ciała – zabieramy się za technikę oczywiście od samego dołu.



1. Stopy w idealnym świecie mielibyśmy ustawione równolegle i wąsko na szerokość bioder. To pozwoliłoby nam na optymalne pole podstawy oraz największe możliwości narzucenia rotacji zewnętrznej. W naszym świecie natomiast to nasze biodra będą wyznaczały szerokość rozstawu stóp oraz kierunek ustawienia palców. Jeśli nasze panewki są skierowane na zewnątrz – szerszy rozstaw będzie lepszy, a wąsko i do przodu – lepszy będzie wąski rozstaw stóp i palce skierowane przed siebie.

Możemy również sprawdzić sami jak ustawić te stopy - ([LINK DO FILMU Z POPRAWNYM ROZSTAWEM STÓP](#))

Kiedy wiemy już co zrobić ze stopami, dodajemy narzuconą siłę na podłogę tą stopą – tak jakbyśmy chcieli przekrącić jakiś przykryj, ale stopa pozostaje w tej samej pozycji. To nam narzuca siłę rotacji zewnętrznej –

uruchamia to nasze pośladki, co zapewnia początek optymalizacji ustawienia całego naszego ciała przed przysiadem.



2. Kolana na razie mogą być spokojne – dopiero kiedy zaczniemy ruch, się nimi zajmiemy, ale nadmienię tylko, żeby zapadło w pamięć, że nie mają prawa zapadać się do środka względem stóp.



3. Przechodzimy do bioder – tutaj znowu musimy zablokować cały system przez połączenie napięć brzuch-pośladki.



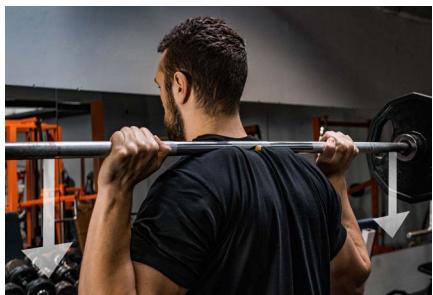
4. Kolejnym elementem klasycznie są łopatki – ruchem zegarowym wprowadzamy je w depresję oraz retrakcję. Niestety, jeśli sami mamy nie popaść w depresję przez kontuzję, nasze łopatki muszą pozostać w nieustannej depresji. Kiedy już o to zadbaliśmy, możemy spokojnie chwytać sztange!



5. Szerokość chwytu sztangi wyznaczy nasza mobilność w barkach. Im węższej jesteśmy w stanie to zrobić, tym stabilniejsza będzie „półka” na sztangę – czyli przestrzeń na mięśniu czworobocznym.

Polecam w takim razie złapać mniej więcej jak do wyciskania leżąc, a następnie, kiedy już wyjdziemy ze sztangą ze stojaka, próbować delikatnie zbliżyć ramiona do siebie, aż osiągniemy komfortową wąską i stabilną pozycję. Ważne, żeby nic nas nie bolało, kiedy będziemy w tej „największej” pozycji, a nasze ramiona będą w linii z tułowiem – łokcie przy żebach.

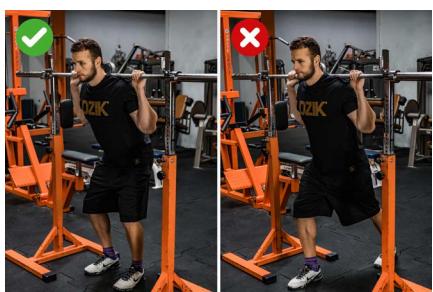




6. Do pełnej stabilizacji powinniśmy dorzucić delikatnie ściąganie sztangi „na siebie”, tak jakbyśmy się chcieli na tej sztandze podciągnąć. To sprawi, że sztanga nie będzie leżała luźno na naszych barkach, ale stanie się z nami bardzo stabilną jednością. Doda to sztywności potrzebnej plecom przez aktywację najszerszych grzbietu oraz zlikwiduje ruchomość sztangi względem ciała.



7. Główą jest jak zwykle przedłużeniem kręgosłupa – neutralna silna pozycja bez przechylania ani w górę, ani w dół.



8. Zanim zaczniemy przysiad, musimy zabrać sztangę ze stojaka. Koniecznie musimy to zrobić w pozycji przysiadu – stopy razem bez żadnego telemarku. Zabranie sztangi powinno być praktycznie pierwszym przysiadem – takim bardziej półprzysiadem oczywiście, ale już zachowane wszystkie zasady pełnego przysiadu. Jeśli już z nią wstaliśmy, musimy się trochę cofnąć – na tyle dużo, żeby być w bezpiecznej odległości od stojaka ale na tyle mało, żeby nie stracić stabilizacji. Dobrze wykonane dwa kroki powinny wystarczyć – maksymalnie trzy. Kiedy już znajdziemy naszą pozycję, uruchamiamy pełną sekwencję napinania wszystkiego od stóp do ramion – i lecimy w dół!



9. W przysiadzie, który tutaj omówimy, chodzi o zejście dokładnie w dół – mamy też wersję low bar, w której musimy zejść mocno biodrem, oraz wersję front squat, przy której schodzimy mocno kolanem. W wersji high bar lecimy dokładnie w dół. W idealnym świecie byłoby to dokładnie takie samo wychylenie od kostek bioder i kolan (przód i tył), ale jesteśmy bardzo różnie zbudowani i w 100 przypadkach ludzi będzie 100 różnych przysiadów. Zasada w każdym razie jest taka, że schodzimy równomiernie z kolana i z biodra, zachowując na tyle pionową pozycję tułowia, na ile jesteśmy w stanie.



10. Patrząc od przodu – pamiętajmy, żeby kolana przez cały ruch nie zapadały się do środka względem stopy. Dobrym nawykiem jest stałe wypychanie ich na zewnątrz już od samej góry, kiedy tylko rozpoczęliśmy proces schodzenia w dół.



11. Głębokość – schodzimy na tyle nisko, na ile pozwala nam nasza budowa. Nigdy na siłę mocniej. Uwaga na zawijanie miednicy oraz na zbyt płytke przysiady. Uda równolegle do podłogi będą dobrym minimum – im głębiej od tego z prostymi plecami oraz dobrą pozycją kolan, tym lepiej dla nas.

Po każdym przysiadzie pamiętajmy, aby u góry zablokować ruch napięty na nowo pośladkiem i oczywiście przez cały ruch utrzymujemy napięcie w brzuchu i ramionach na sztandze.

Półprzysiady wydają się najlepsze dla sprintu oraz skakania, jako że ruch w takiej wersji najbardziej przypomina pracę biomechanicznie.

Dla masy mięśniowej pełen przysiad (ponizej 90 stopni) brzmi najsensowniej, ponieważ wzrasta zakres ruchu oraz aktywacja mięśni. No i pozostaje nam głęboki przysiad, czyli zejście, jak najniżej możemy – funkcjonalność i zdrowie tkanek.

Najlepiej tutaj wzmacnimy nasze więzadła i będzie to też świetna opcja dla ludzi, którzy mają problemy z kolanami (wbrew temu, co się błędnie myśli i mówi o przysiadach). Dodatkowo nie przejmujmy się kolaniem wychodzącym przed palcem – na pewno nie raz słyszeliśmy o tym, że obciąża to kolana. Oczywiście, że obciąża to kolana – tak samo jak wyciskanie leżąc obciąża klatkę. To dzięki temu obciążeniu nasze kolana, klatka i wszystko, co jest poddawane treningowi – są wzmacnianie. Po prostu trzeba to robić z głową – ale o tym w kolejnym segmencie książki.

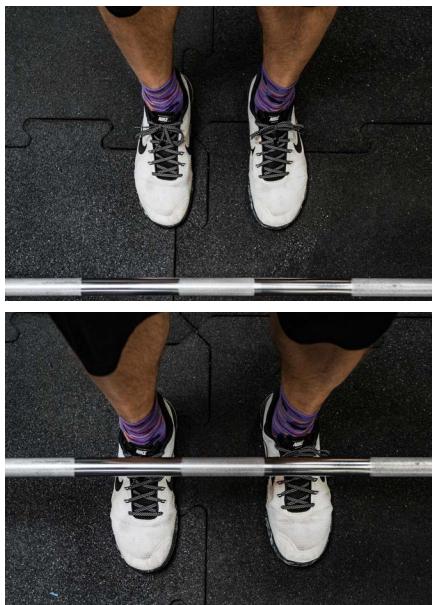
Jeśli chcesz to zobaczyć w formie filmu, to odsyłam do naszych fundamentów:

youtu.be/NEduXIZ8zSk

MARTWY CIĄG KLASYCZNY



Nie ma ćwiczenia, które zajeźdża nasz układ nerwowy mocniej niż tytułowy martwy ciąg w wersji klasycznej. Powoduje to zmuszenie naszego organizmu do wygenerowania ekstremalnej siły w bardzo krótkim czasie, aby podnieść ogromny ciężar z podłogi. W przypadku przysiadu takie podniesienie jest poprzedzone opuszczaniem ciężaru z pionu, co w długim czasie pozwala skumulować energię przed ruchem koncentrycznym – w górę. Martwy ciąg zaczynamy z martwego punktu, z podłogi i nie możemy skumulować żadnej energii przed pójściem w górę. Ten nagły wystrzał układu nerwowego zapewnia nam takie potężne przeciążenia. Dlatego zaawansowani zawodnicy potrafią to ćwiczenie wykonywać 2 czy 3 razy rzadziej niż chociażby przysiad. No ale przejdźmy do meritum – jak to się robi.



1. Stopy optymalnie będą ustawione znowu równolegle na szerokość bioder – dokładnie tak jak w przysiadzie (ogólnie będzie tu sporo podobieństw). Natomiast mimo że jest to najlepsza pozycja pod względem stabilizacji, może się okazać, że silniejsi będziemy w trochę innym ustaleniu. Mimo wszystko początkowo polecam szukać tej równoległej pozycji. Najlepiej, żeby nasze piszczele znajdowały się jak najbliżej sztangi da nam to mechaniczną przewagę, żeby sztangi nie trzeba było ciągnąć na siebie przy podnoszeniu jej do pionu. Do pozycji bardziej spersonalizowanej dojdziecie sami – bez mojej pomocy.

PONIŻEJ WSZYSTKO JAK W PRYSIADZIE

2. Kolana mogą jeszcze być spokojne – zajmiemy się nimi, dopiero kiedy zaczniemy ruch, ale nadmienię już teraz, żeby zapadło w pamięć, że nie mają prawa zapadać się do środka względem stóp.



3. Przechodzimy do bioder – tutaj znowu musimy zablokować cały system przez połączenie napięć brzuch-pośladki.



4. Kolejnym elementem klasycznie są łopatki – ruchem zegarowym wprowadzamy je w depresje oraz retrakcje. Niestety, jeśli sami mamy nie popaść w depresję przez kontuzję, nasze łopatki muszą pozostać w nieustannej depresji. Kiedy już o to zadbaliśmy, możemy spokojnie chwytać sztangę!



5. Sztangę łapiemy delikatnie szerzej niż szerokość barków albo na szerokość barków – na tyle szeroko, żeby kolana miały miejsce, żeby się nie zapadać, ale na tyle wąsko, żeby być jak najbliżej pozycji pionowej. Kiedy już sztangę złapiemy, dorzucamy rotację zewnętrzną ramion – dokładnie to samo co przy wyciskaniu leżąc. Narzucamy taki ruch, jakbyśmy chcieli sztangę złamać, rotując ramiona na zewnątrz.

6. Głowa jest jak zwykłe przedłużeniem kręgosłupa – neutralna silna pozycja bez przechylania ani w góre, ani w dół.



7. Tak to wszystko teraz powinno wyglądać zanim wyciągniemy sztangę do góry. Nasze ciało bokiem będzie się układać bardzo różnie w zależności od długości poszczególnych segmentów – piszczele, uda, tors, ramiona – ale jest jedna ważna zasada, która musi pozostać zachowana. Kolano, biodro oraz barki od boku powinny się ułożyć w kolejności wypisanej od dołu do góry w trójkącie. Czyli biodro nad kolanami i barki nad biodrem. Jeśli nie jesteśmy w stanie ustawić naszego ciała w takiej pozycji – prawdopodobnie trzeba będzie dostosować albo inną wersję martwego ciągu do naszych dźwigni, albo poszukać zupełnie innego zamiennika wyprostu tułowia i bioder – np. hip thrust, wznowy na ławce rzymskiej itp. W każdym razie im bardziej poziomo będzie nasz tors, tym więcej pleców (oraz tyłu naszych nóg)

będzie zaangażowanych w ruch, a im bardziej spionizowany, tym więcej pracy będą miały nasze nogi (zwłaszcza przód). Pozycję tę osiągamy przez pełne napięcie tylnej taśmy – czyli schodzimy do sztangi, a następnie szukamy pozycji, w której wszystkie mięśnie z tyłu naszego ciała będą maksymalnie naprężone. To jest nasza pozycja do martwego ciągu i kiedy ją znajdziemy – możemy ruszać w góre!

8. Zanim pójdziemy w górę, należy naprężyć sztangę, tak żeby się nie zderzyć nią z talerzami. To nas uchroni przed niebezpiecznym działaniem sił na kręgosłup. Jeśli naprężymy sztangę, nie będzie żadnego dźwięku przy pójściu w górę – i tego właśnie szukamy. Dobrym porównaniem jest samochód holowany na linie – wyobraźcie sobie, że samochód holujący nagle ruszy, zanim lina się napręży. Przy takim nagłym szarpięciu lina holownicza bardzo łatwo może ulec zerwaniu.



9. Głęboki wdech – manewr Valsalvy, następnie możemy startować do góry.

Ruch rozpoczynamy pracą biodra – czyli można powiedzieć, że barki i plecy pójdą w góre pierwsze. To tak jakbyśmy chcieli nałożyć z całej siły mięśnie pośladkowe i za pomocą tej siły wyprostować się. Jeśli zrobimy błąd i zaczniemy pracować, prostując nogi – nasze kolana się cofną i przeciążenie pójdzie na kręgosłup (prostowniki grzbietu) – wytworzymy niekorzystną dźwignię. Skupiamy się nad pracą biodra i później wszystkie inne segmenty uruchamiają się, aż dojdziemy do pełnego wyprostu tułowia – zwracamy wtedy uwagę na to, żeby nie zrobić przeprostu tułowia. Jeśli będziemy już na górze i napniemy mocno pośladek, trzymając wciąż napięty brzuch od samego dołu, będziemy bezpieczni i nie przekroczymy

pionu. Sztangę przez cały ruch prowadzimy bardzo blisko naszych nóg i na koniec naszych bioder. Każdy centymetr odchylenia utrudni nam to ćwiczenie. Oczywiście kiedy ciężar będzie już odpowiednio duży, nawet nie będziemy mieli wyboru, ale z początku możemy nim operować w miarę swobodnie więc dobrze jest zwrócić na to uwagę. Uruchamiając mięśnie najszersze, przyciągamy sztangę do naszego ciała – nie tylko do góry. Kończymy ruch w pełnym wyproście tułowia z opuszczonymi łopatkami do dołu i do tyłu. Optymalnie byłoby zrobić wdech oraz wydech, kiedy jesteśmy na dole, ale często martwy ciąg jest na tyle męczący, że będzie to potrzebne w momencie wyprostu u góry. Jeśli to u Ciebie też będzie potrzebne, to właśnie w tym momencie zrób wydech oraz ponowny wdech i dopiero zaczniemy fazę ekscentryczną (opuszczanie sztangi na ziemię). Schodzimy dokładnie tak samo jak szliśmy do góry, czyli zaczynamy ruch biodrem – przez cofanie bioder oraz wychylanie tułowia do przodu i stopniowo schodząc w dół, dokładamy do tego kolana, tak żebyśmy nie zawadzili o nie sztangą. Oczywiście ta sama zasada co przy podnoszeniu – sztanga jak najbliżej tułowia. Kiedy już opuścimy sztangę na podłogę, możemy wykonać wydech, po którym bierzemy kolejny wdech i możemy wykonać już wtedy kolejne powtórzenie.

Jest też druga metoda wykonywania martwego ciągu, tak zwana „touch and go”.

Wtedy wygląda to trochę, jakbyśmy grali w koszykówkę sztangą :D, czyli opuszczamy ją również do samej podłogi, ale nie ma momentu na wdech i wydech, tylko „odbijamy” ją od podłogi – od razu po kontakcie z podlogą podnosimy ją znowu. Tą metodą można zrobić zdecydowanie większą objętość, aczkolwiek dla początkujących zdecydowanie nie polecam, ponieważ niełatwo się dobrze skupić nad poprawną techniką i każde takie uderzenie wytrąca z idealnej pozycji oraz napięć.

Jeśli chciałbyś to zobaczyć w formie filmu, to odsyłam do naszych fundamentów:
youtu.be/9GYH8PJ6xA0

WIOSŁOWANIE SZTANGĄ W OPADZIE



Nie ma drugiego tak dobrego ćwiczenia na mięśnie grzbietu jak wiosłowanie sztangą w opadzie. Nie dość, że koncentrycznie i ekscentrycznie przetrenujemy mięśnie najszersze obły równoległoboczny i czworoboczny, to jeszcze pracujemy izometrycznie całym naszym prostownikiem grzbietu. Pomijając plecy – również reszta naszej tylnej taśmy jest uruchomiona i także nasze nogi ciężko pracują, żeby przetrwać tę ciężką pozycję, w jakiej wiosłujemy. Jeśli już, mam nadzieję, przekonałem Cię, czemu warto wiosłować, to przechodzimy do techniki rozbitej na atomy.

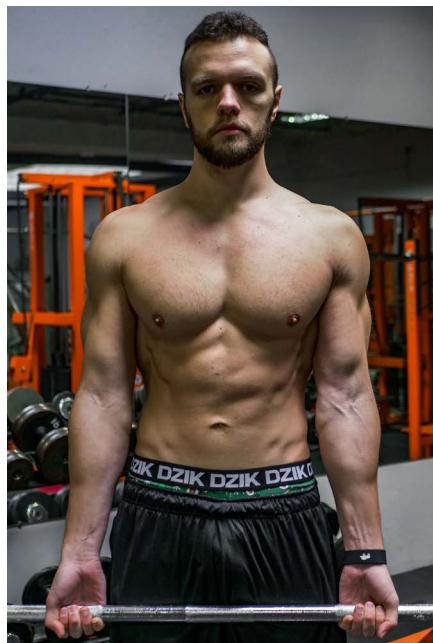


1. Im większe pole podstawy stworzymy na prostych (ścianach) nogach tym stabilniejsi będziemy – to już wiecie z poprzednich ćwiczeń, jeśli czytaliście, jak je wykonywać. Ale tutaj jest to jeszcze ważniejsze niż w każdym poprzednim ćwiczeniu. No i ustawienia stóp nie narzuca nam budowa miednicy i bioder oraz mobilność w przysiadzie i martwym ciągu. Tutaj musimy się skupić tylko na tym, żebyśmy byli jak najbardziej stabilni.

2. Nogi razem z torsem w pełnym napięciu w pionie. Czyli spinamy pośladki, brzuch, łopatki w depresji retrakcji – głowa przedłużeniem tułowia. Wszystko, co najważniejsze w naszym ustawieniu, zacznie się dopiero, kiedy złapiemy sztangę. Wybieram wersję w podchwycie dla początkujących, bo jest najsilniejszą pozycją ramienia przy chwytni sztangi.

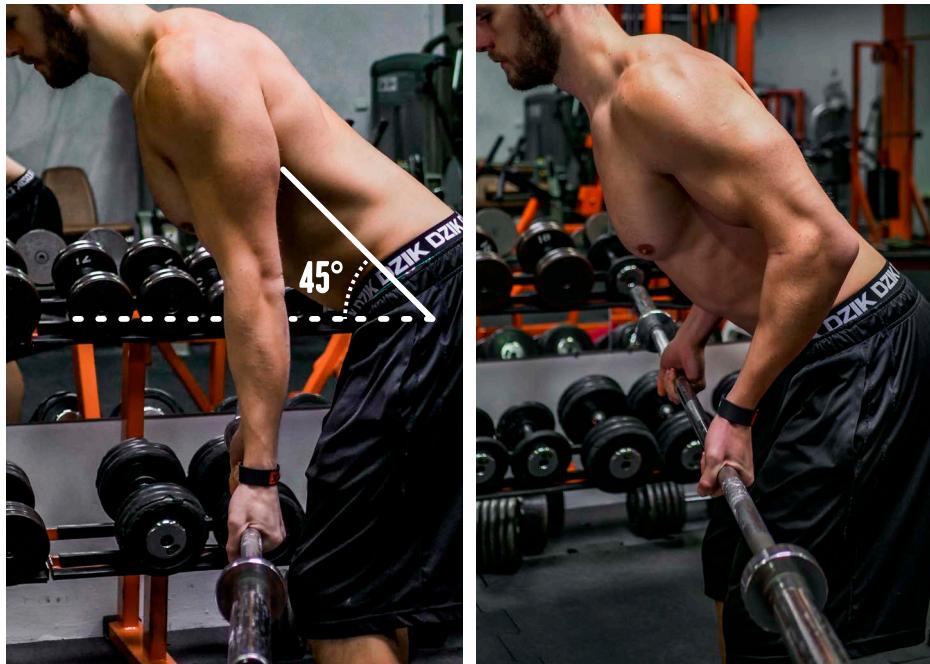
3. Każde ćwiczenie, w którym chwytam sztangę podchwytym – będziemy łapać na szerokość barków albo ciut szerzej – jest to tak zwany chwyt akromiczny – na szerokość wyrostków barkowych. Natomiast jeśli wybierzesz nachwyt – będzie to na pewno szerzej niż szerokość barków. Dobrym wyznacznikiem poprawnie dobranej szerokości będzie pozycja ramienia. Jeśli przedramiona będą prowadzić pionowo w płaszczyźnie strzałkowej (czyli tej, jakby nam strzała przebiła głowę na wylot), przy podchwycie właśnie szerokość barków powinna nam pozwolić na taką trajektorię. Jeśli już znamy szerokość chwytu, to łapimy sztangę, zamykamy uchwyt i możemy ją unieść – identycznie jak w martwym ciągu, jeśli podnosimy z podłogi.

Jeśli podnosimy ze stojaka, to nie ma problemu: po prostu krocze w tył i jesteśmy gotowi. Skądkolwiek byśmy podnosili sztangę – najpierw wstajemy do pełnego pionu i dopiero opuszczamy się do pozycji.



4. Opuszczamy się „z biodra” – czyli schodzimy nie za pomocą ugięcia kolan (tylko delikatnie w kolanach uginamy), a cofamy tyłek i opuszczamy mocno barki. Teraz pytanie brzmi: jak nisko się opuszczać? Jeśli chcemy zmaksymalizować pracę najszer-

szych grzbietu – czyli, tak to nazwijmy, pracować nad „szerokością”, to opuszczamy się jak najbliżej poziomej pozycji tułowia. Jeśli chcemy pracować nad górami pleców, żeby mieć ABS (Absolutny Brak Szyi), to będziemy wiosłować bliżej pionu, ale generalnie nie polecam tej wersji raczej nikomu z początkujących. Moja propozycja dla startujących ze sportem, żeby zaangażować jak najwięcej mięśni grzbietu i przetrenować najmocniej z w miarę wygodną pozycją ciała. To znaczy opuścić się na 45 stopni. Wtedy praca rozkłada się po równo na najszersze i czworoboczny (i oczywiście masę innych mniejszych mięśni grzbietu).



5. Kiedy już znaleźliśmy się w naszej idealnej pozycji do wiosłowania, pozostało nam tylko wiosłować. Tutaj skupimy się nad dwoma aspektami – łopatka oraz ramię.

Jeśli chodzi o łopatki, znowu mamy dwie możliwości do wyboru – możemy je trzymać ciągle w retrakcji i depresji i wiosłować tylko ramionami – wtedy zmaksymalizujemy pracę najszerszych. Natomiast druga wersja jest taka, że ściągamy łopatki przed każdym ruchem wiosłowania oraz rozluźniamy je po każdym opuszczaniu sztangi. To doda sporo pracy czworobocznemu i równoległobocznemu, ale prawdopodobnie nie będziemy w stanie wykonać takiej samej objętości przez dodanie tego drugiego wariantu. Ja z reguły zalecam trzymanie łopatek w jednej pozycji, bo kąt tułowia w wiosłowaniu już wymusza u nas więcej pracy góry pleców. Z reguły to najszersze są zaniedbane u przeciętnego człowieka, który dopiero zaczyna trenować.

6. Ramiona będzie nam prowadziła tak naprawdę grawitacja, ale póki ciężar nie zrobi się odpowiednio duży, musimy się sami skupić na tym, żeby sztangę prowadzić pionowo do góry.



7. Pozycja wiosłowania podchwytem nakiernie nas na prowadzenie jej blisko ud i bioder przy każdej próbie.

Brzuch nie jest metą, do której musimy dolecieć. To nasza łopatka i tors wyznaczają końcowy punkt wiosłowania. Jeśli lokieć przekroczy linię pleców, przestajemy pracować już najszerzymi, tak że niekoniecznie musimy się siłować z tym końcowym zakresem. Raczej proponowałbym zrobić więcej pracy w „silnym” zakresie ruchu.

W tym momencie, Drogi Widzu, wydaje się, że wiesz już wszystko, co najistotniejsze o wiosłowaniu sztangi w opadzie tułowia, więc serdecznie zapraszam Cię do pomagowania skrzydeł! Oczywiście podaję link do wersji filmowej opisu tego ćwiczenia, gdzie można zobaczyć dokładniej, jak to działa: youtu.be/Nxr4-9ZXRBw

WYCISKANIE SZTANGI STOJĄC



Zdecydowanie moje ulubione ćwiczenie. Mam duży sentyment do niego oraz porachunki do wyrównania – nie udało mi się wycisnąć 100kg :D

Najlepsze ćwiczenie do długotrwałej progresji przeciążeń na nasze mięśnie naramienne, góre klatki piersiowej, tricepsy, kaptur, no i oczywiście stabilizację całego ciała przez bardzo długą dźwignię.

Najdłuższy łańcuch kinematyczny w linii prostej, jaki jesteśmy w stanie utworzyć naszym ciałem, pojawia się właśnie w tym ćwiczeniu. Nazywane jest ono tym „prawdziwym” wyciskaniem. Wyciskanie leżąc jest krótkim i łatwym ruchem w łatwej pozycji – na leżąco. Tu musimy ustabilizować całe ciało od kostek po nadgarstki, które mamy wysoko nad głową z dołączonym obciążeniem. Wymaga to od nas bardzo wiele pracy izometrycznej, ale zaraz się dowiecie wszystkiego krok po kroku.

Lecimy...



1. Im większe pole podstawy stworzymy na prostych (ścianach) nogach, tym stabilniejsi będziemy – to już wiecie z poprzednich ćwiczeń, jeśli czytaliście jak je wykonywać. Ale tutaj jest to jeszcze ważniejsze niż w każdym poprzednim ćwiczeniu. No i nie narzuca nam ustawnienia stóp budowa miednicy i bioder oraz mobilność w przyssiadzie i martwym ciągu. Tutaj musimy się skupić wyłącznie na tym, żebyśmy byli jak najbardziej stabilni.



2. Kolana absolutnie nie biorą udziału w tym ćwiczeniu. Można zobaczyć czasami na siłowniach, jak ludzie wybijają się z nóg przy wyciskaniu ciężaru nad głowę – jest to inne ćwiczenie – tak zwany „push press” albo wycisko-podrzut. My natomiast robimy wersję statyczną, jeśli chodzi o dół ciała, tego ćwiczenia. Tylko obręcz barkowa tutaj pracuje nad przeniesieniem ciężaru nad głowę. Blokujemy je w wyprosie, napięte czworogłówne (przód uda) oraz pośladki oczywiście z całej siły – i przypomnę tylko, że tak pozostaje przez cały ruch, inaczej ze słabym fundamentem cała konstrukcja się posypie – delikatna rotacja zewnętrzna narzucona przez stopy znowu nie zaszkodzi.

Oczywiście zawsze gdy napinamy pośladek, również trzymamy napięty brzuch – to już wiecie. Napięty brzuch i pośladek są jak yin i yang, światło i cień, Saker i Kontuzje. Po prostu zawsze występują razem. W wyciskaniu stojąc jest jedna kluczowa różnica – to napięcie w obu miejscach trzymamy rygorystycznie przez caaaaalały ruch – nigdy nie rozluźniamy. W czasie ruchu będziemy wykonywać delikatny ruch w biodrach, ale o tym później.



3. Łopatki trzymamy tu jak w innych ćwiczeniach w depresji i retrakcji. Jak już była mowa, żebyśmy sami nie byli w depresji przez kontuzje, musimy się pogodzić z tym, że łopatki będą miały smutne życie na naszych treningach. Chociaż kiedy już będziemy wykonywać wyciskanie, to ulegnie trochę zmianie, ale o tym zaraz.



4. Głowa w wyciskaniu stojąc jako jedynym ćwiczeniu będzie ruchoma. Zaczynamy z wyprostowaną szyją i ściągniętą brodą – głowa w retrakcji, ale kiedy będziemy prowadzić sztangę do góry, głowa musi zrobić drogę, aby sztanga mogła pójść w linii prostej pionowo do góry, a nie omijać brodę, nos i czoło. Tak więc w czasie gdy sztanga rusza z naszych obojczyków, odchylamy delikatnie głowę razem z wypchniętym lekko biodrem do przodu i możemy spokojnie wyciskać.



5. Zabieramy się za sztangę!

Chwyt będzie wyznaczała nasza mobilność oraz dźwignię – długość kości ramiennej i kości przedramion. W każdym razie chcemy złapać na tyle wąsko, na ile możemy, zachowując pionowe przedramię prostopadłe do sztangi. Prawdopodobnie u większości będzie to ciut szerzej niż szerokość barków. Patrząc od boku, najistotniejsze jest, żeby łokcie znajdowały się idealnie pod sztan-

gą albo nawet delikatnie przed nią. Nie jest to intuicyjna pozycja ramienia, ale mimo tego, że wyda się z początku dziwna – będzie nam to dawało najlepszy mechanizm do wyciskania nad głową. Sztangę powinniśmy położyć jak najbliżej naszej szyi, jeśli pozwala nam na to mobilność i długość segmentów ramion. Im dalej będziemy ją mieć od szyi, tym gorzej dla naszego wyniku i mniej bezpiecznie będzie ją odkładać przy fazie ekscentrycznej.



6. Chwytamy sztangę jak najbliżej nasady nadgarstka. Im bliżej nasady złączmy, tym lepszy transfer siły, jaką narzucamy, oraz mniejsze przeciążenia dla samego nadgarstka – lepsza dźwignia.



7. Możemy wyciskać – zanim sztanga przekroczy naszą brodę, musimy zrobić trzy rzeczy. Po pierwsze: głęboki wdech z manewrem Valsalvy. Dopiero potem wypychamy delikatnie biodra do przodu – ale kardynalnym błędem byłoby zgięcie pleców (pogłębienie lordozy lędźwiowej) albo zgięcie kolan. Trzymamy napięte czworogłówki, pośladki i brzuch, ale przesuwamy biodra do przodu – to nam już trochę otworzy drogę sztangi w pionie, ale jak jeszcze w tym momencie dorzucimy wychylenie głowy w tył – wytworzymy bezpieczną przestrzeń i nie będziemy się martwili zahaczeniem o cośkolwiek. Kiedy sztanga już przekroczy linię naszych włosów, równocześnie składamy nasze ciało z powrotem w jedną linię.

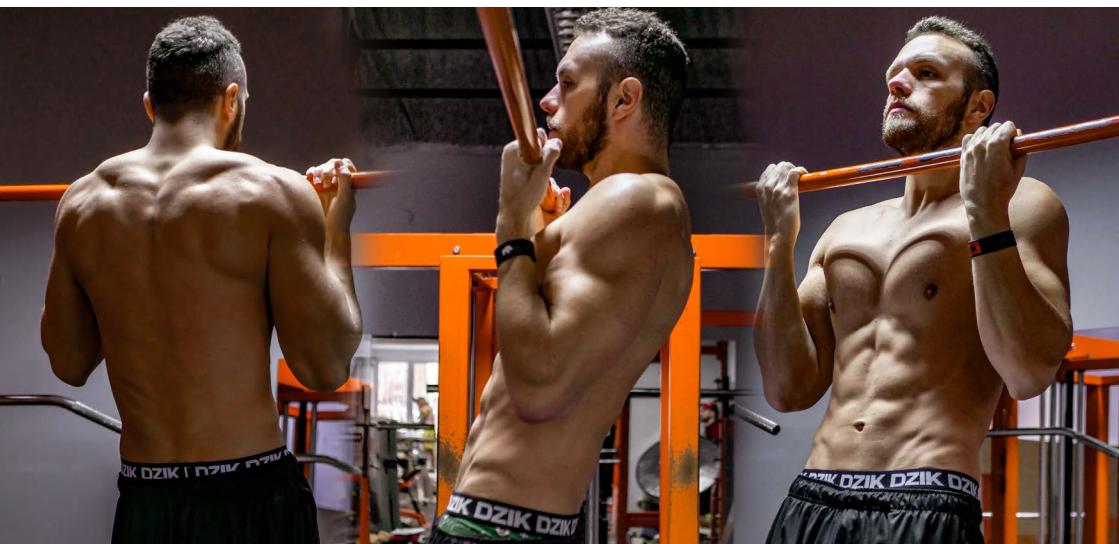
Jeśli chodzi o trajektorię ruchu, to jest to idealnie pionowy ruch, jeśli dobrze go wykonamy, ale będziemy to odczuwać, jakbyśmy trochę wyciskali za siebie. Pamiętajmy

o tym, że sztangę należy wycisnąć nad głowę, a nie za głowę. To głowa ma wjechać pod sztangę, znajdującą się już u góry, a nie sztanga pojechać nad głowę, kiedy ta jest z tyłu. Na początku polecam się uczyć wykonywać te ruchy po kolej, zanim zaczniemy je robić równocześnie. Kiedy uczę kogoś robić OHP zawsze proszę o kolejność: biodra -> głowa -> sztanga | W DÓŁ -> sztanga -> głowa -> biodra. Po paru treningach podopieczni sami zaczynają wykonywać te ruchy symultanicznie bez mojej prośby.

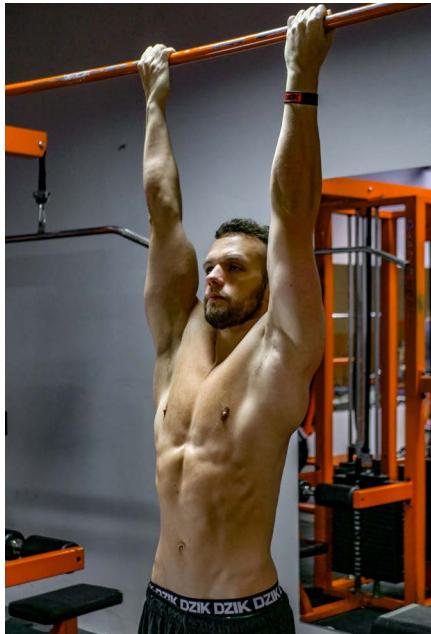
8. Kiedy zaczniemy sztangę opuszczać, wykonujemy dokładnie tę samą sekwencję, tylko że oczywiście na odwrót. I pamiętajmy, żeby opuszczać jak najbliżej naszej szyi. Im dalej odsuniemy, tym gorszą dźwignię wytworzymy. Oczywiście wydech wykonujemy dopiero gdy sztangę odłożymy na jej miejsce na dole – na obojczykach. Cały czas utrzymując napięcie całego ciała, wykonujemy kolejny wdech i możemy bezpiecznie rozpocząć kolejne powtórzenie.

Fundamenty OHP w formie filmu są tutaj: youtu.be/zQRcZjp3ZVI

PODCIĄGANIE NA DRAŻKU PODCHWYTEM



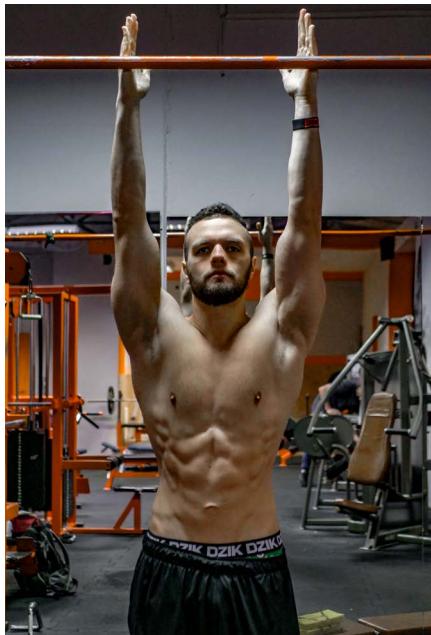
Jak to mówi Robercik Dynamit: „Po tym, jak się facet podciąga, umiem ocenić, jaki jest w łóżku”. Sprawa już oczywista chyba, jakie to bardzo ważne ćwiczenie w tym zestawie. Skupcie się mocno nad techniką, w razie gdybyście trafili na Robura na siłowni. Podciąganie podchwytem jest czymś dużo więcej niż ćwiczeniem na plecy – bez zaskoczeń już w tym momencie. O ile przyciąganie na wyciągu jest dokładnie tym, o tyle na drążku pracujemy praktycznie całym ciałem. Mówiąc w każdym razie, że na plecy nie ma lepszego ćwiczenia, ale znowu o wiosłowaniu w sumie mówi się to samo. Proponuję mniej filozofowania i po prostu robić jedno i drugie.



1. Ciało stabilizujemy identycznie jak przed wyciskaniem stojąc. Tak naprawdę będzie to praktycznie odwrotny ruch, tylko że nie będziemy stać na podłodze.

Zanim zawiśniemy na drążku, skupmy się na tych rzeczach:

- **napięty poślad i brzuch, łopatki w retrakcji i depresji, głowa przedłużeniem kręgosłupa** – reszta jest w tej chwili nieważna, bo zaraz nie będziemy mieli kontaktu z podłogą.



2. Drążek łapiemy na taką samą szerokość jak wyciskanie wąsko oraz wiosłowanie w opadzie – szerokość barków (akromiczna) oczywiście podchwytem, więc dłonie zwrócone w stronę naszej twarzy. Kiedy już złapiemy drążek i zawiśniemy, musimy zrobić parę istotnych rzeczy przed pójściem w górę.



3. Jeśli pozwala nam na to przestrzeń pod drążkiem, to nogi trzymamy wyprostowane w jednej linii z tułowiem. Jak chcemy być perfekcyjni, to z gimnastyki możemy dorzucić pozycję stopy w zgięciu podeszbowym – czyli palce skierowane w podłogę. To nam bardzo pomoże w stabilizacji tułowia przy wejściu nad drążek – zapobiegnie bujaniu się ciała.

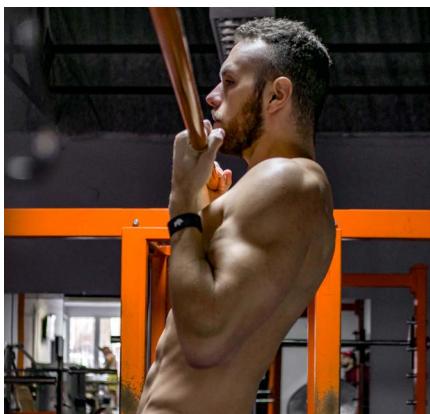


4. Przy pracy łopatek znowu mamy dwie możliwości do wyboru – tak samo jak w przypadku wiosłowania. Oczywiście kluczowe przed pierwszym ruchem jest ściągnięcie łopatek mocno w tył i dół. Wykonujemy pełen ruch podciagnięcia, opuszczamy się do samego dołu i znowu puszczaemy łopatki, żeby się uniosły (wtedy nasze ciało oczywiście się opuszcza).

Tutaj znowu zwiększymy znacznie pracę dolnej części mięśnia czworobocznego – tej

zaniebanej mocno, bo każda rzecz, jaką trzymamy w ręku, czy nawet założony plecak – uruchamia pracę górnej jego części. Dolna jest często uśpiona i dlatego warto jest na nią zwracać uwagę.

Druga wersja jest taka, że po ściągnięciu łopatek trzymamy tę ściągniętą pozycję przez cały ruch. To zdecydowanie będzie lepsze, kiedy ciężary już znacznie wzrosną – jest to po prostu bezpieczniejsza wersja. Przy lżejszych etapach treningu albo po prostu niższym procencie ciężaru maksymalnego koniecznie robiłbym wersję z elewacją i depresją.



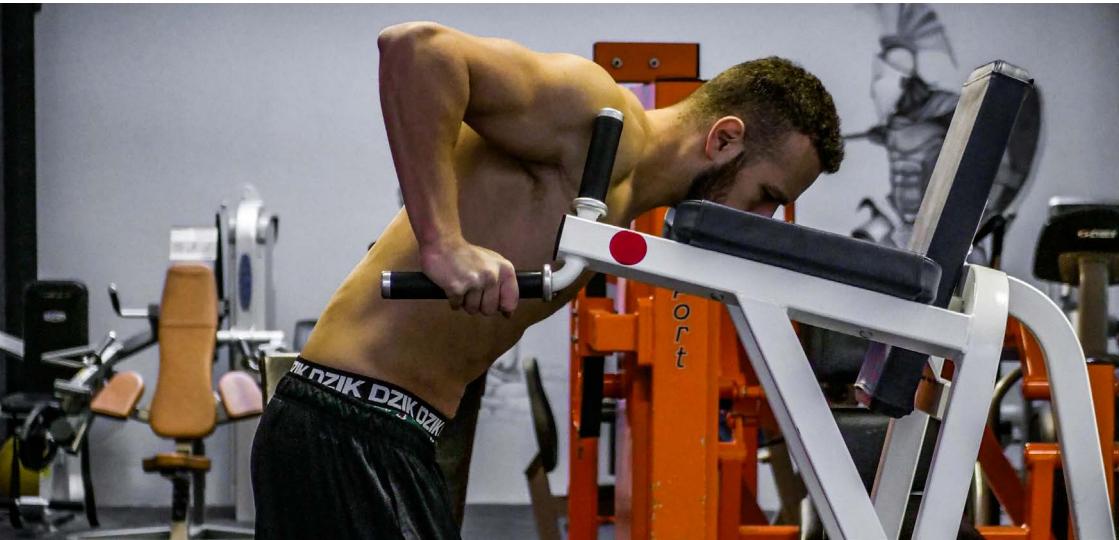
5. Często wytyczne do zaliczonego podciagnięcia to tak zwana broda nad drążkiem. Na pewno mieliście na WF takie zadania. Często będzie trzeba się dostosować pod tym względem do wymagań. Ale w naszym treningu powinniśmy wykonywać ćwiczenia w zdrowym pełnym zakresie ruchu – przy podciąganiu podchwytem takim zakresem jest moment, kiedy łokieć dochodzi do mięśni najszerszych, czyli mniej więcej ramię pokrywające się z tułowiem. U wielu ludzi w tym momencie broda nie będzie jeszcze ponad drążkiem i to nic złego, że

będzie dużo niżej. Może o tym zadecydować chociażby długa kość przedramienia i krótkie ramię. Wystawianie podbródka będzie dla osoby tak zbudowanej ciężkie, a nawet niezdrowe (długofalowo).

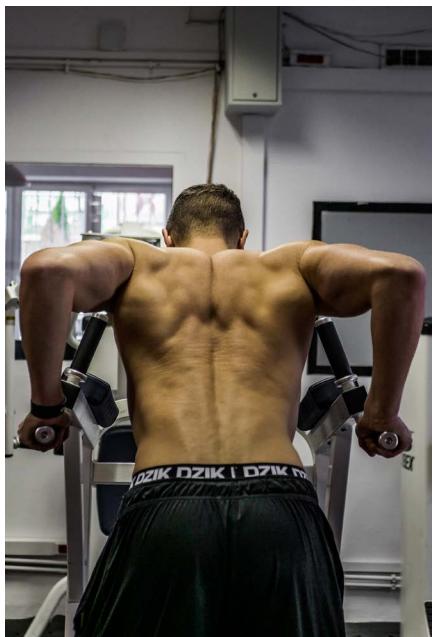
6. Przypomnę jeszcze tylko na deser, że tutaj również dbamy o „Valsalwę” – nabieramy wdech na dole przed ruchem i wykonujemy wydech znowu w tej samej pozycji po pełnym wykonanym powtórzeniu.

Raczej wiesz na tym etapie wszystko o podciąganiu, co Ci potrzebne, ale klasycznie odsyłam do materiału wideo dla nadgorliwych (to ci najlepsi!):
youtu.be/olxgbxHIHTY

POMPKI NA PORĘCZACH



Dipy, dipsy, pompki na poręczach – jakkolwiek je nazwiesz, będą równie dobrym ćwiczeniem. Mówią się o dipach, że są przysiadem dla góry naszego ciała. Dlaczego ćwiczenia, w których ciało przenosimy w przestrzeni (jak dip i podciąganie), są tak dobre w porównaniu z ćwiczeniami, podczas których ciało jest statyczne, a przenoszony jest w przestrzeni obiekt zewnętrzny? Są teorie, że pracuje kolosalnie więcej mięśni stabilizujących i stąd taki niesamowity rozwój sylwetki przez te właśnie konkretne wersje. Zachęciłem? Lecimy z techniką!



1. Jak w każdym ćwiczeniu wielostawowym - będziemy tutaj stabilizować ciało od dołu do góry – identycznie jak w podciąganiu, więc odsyłam do stabilizacji w tamtym rozdziale.

2. Kiedy już jesteśmy gotowi, wchodzimy na podwyższenie przy poręczach i łapiemy je.

3. Jeśli mamy możliwość regulacji szerokości, to dobierzmy taką szerokość, żeby nasze barki, łokcie i nadgarstki były w jednej linii. Jeśli nie mamy, to pilnujmy chociaż tego, aby łokcie były nad nadgarstkami – to jest najważniejsze i absolutnie koniecznie niezależnie od szerokości. Z tym chwytem tak pokrótce, bo standardowo zaczniemy od dołu do góry.



4. Co z nogami w takim razie? Jeśli pozwala nam na to wysokość poręczy, to przez cały ruch trzymamy wyprostowane nogi bez żadnego uginania czy wychylania w którykolwiek stronę. Palce obciążnięte, jeśli chcemy dorzucić wisienkę na torcie. Pośladki i brzuch niezmiennie zwarte i gotowe przez całą serię, nawet jeszcze zanim zaczniemy wykonywać pompki. Mam nadzieję, że o głowie pamiętacie i nie muszę przypominać, ale na wszelki dopowiem – przedłużenie tułowia. Nie garbimy się i nie patrzmy w sufit. Silna sztywna pozycja przez całą serię. Łamanie tej pozycji ustawia nasz mięsień dźwigacz łopatki w niezdrowej pozycji i może to na dłuższą metę rodzić dużo problemów z barkami, zwłaszcza w tak wymagającym ćwiczeniu jak pompki na poręczach.



5. Jak nisko zejść? Nie ma tutaj takiego stałego, jedynego punktu, do którego powinniśmy zejść, ale dobrym celem będzie zejście barkiem na wysokość albo delikatnie poniżej łokcia. Można to porównać do głębokości zejścia w przysiadzie – tam też najlepiej, jeśli zejdziemy poniżej 90 stopni. Nie ma sensu schodzić na siłę głęboko, ale jeśli czujecie, że niżej będzie bezpieczne i wygodnie, to zawsze większy zakres ruchu jest naszym przyjacielem – znowu jak w przysiadzie.

6. Wdech i wydech bierzemy zawsze wyłącznie w momencie, gdy mamy wyprostowane ramiona kiedy jesteśmy w górze. Oddychanie w trakcie ćwiczenia może skutkować problemami z mostkiem i żebrami, choć te problemy mogą być wywołane czymś innym – o tym w kolejnym punkcie.



Częstym problemem przy pompach na poręczach jest klikanie albo nawet ból w mostku.

Jest to spowodowane stanami zapalnymi chrząstek żeber, które się przyczepiają do mostka – albo nawet ich odczepianie się i ruchomość w tym obszarze. Najczęstszą przyczyną takiego problemu jest brak kontroli w opuszczaniu się – tak zwany divebombing – i odbicie się z dołu – zamiast korzystać z siły naszych mięśni, przesuwamy pracę na więzadła, chrząstki i ścięgna.

Najlepszym rozwiązańiem będzie po pierwsze udanie się do fizjoterapeuty i niestety, ale przerwa w treningach! Tak żebra te nasze biedne żeberka i mostek odpoczęły od ciągłej pracy. Można też się zająć wzmacnianiem mięśnia żebatego przedniego oraz poprawieniem mobilności naszej klatki piersiowej – więcej o tym w filmie:

youtu.be/yodXoqPPCvo

WZNOSY HANTLI BOKIEM



W końcu dotarliśmy do ćwiczenia mniej skomplikowanego, ale jakże istotnego dla naszej sylwetki. Aspirujący kulturyści – słuchajcie teraz bardzo uważnie! Wzrosły bokiem (w różnej formie) są najlepszym ćwiczeniem na rozbudowę szerokości naszych ramion. To właśnie ten środkowy (nie mylić z bocznym – taki nie istnieje) akton powoduje, że przodem w ubraniu wyglądamy, jakbyśmy ćwiczyli. Czyha na nas w każdym razie tutaj dużo niebezpieczeństw, czyli niekulturyści też, proszę, mocno się skupcie. Wzrosły bokiem to pierwsze ćwiczenie izolowane na naszej liście. Z tego powodu nie wymaga od nas stabilizacji całego ciała – ale na pewno wymaga lokalnej pracy (naszej obręczy barkowej), czyli że warto wyeliminować pracę bioder, nóg itp. Im mniej użyjemy reszty ciała, tym mniejszego ciężaru będziemy potrzebować do przetrenowania mięśni naramiennych.

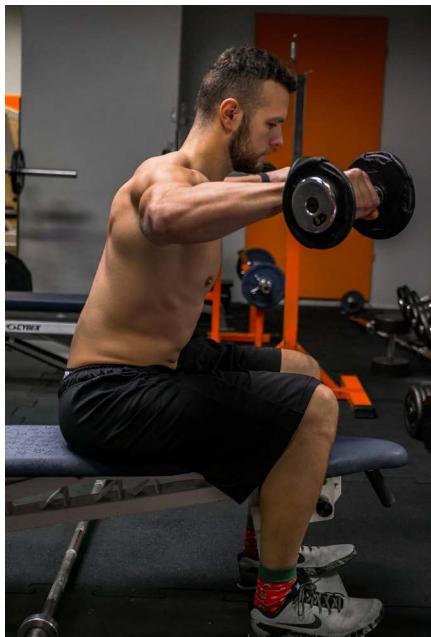


1. Siadamy na ławce (chociażby tej do wykonywania leżąc), nogi trzymamy z przodu, złączone kolana, dzięki czemu będziemy mieli miejsce do opuszczenia hantli swobodnie.

Będziemy potrzebować delikatnej rotacji zewnętrznej w ramieniu dla bezpieczeństwa (o tym zaraz), więc tors przechylamy do przodu (nie siedzimy w pionie tylko wyprostujemy).

Jak bardzo się wychylić, to sobie wytłumaczymy na sam koniec, a tymczasem zasięwamy ziarno, że taka pozycja to podstawa.

Pozycja początkowa to po prostu ramiona wzdłuż tułowia, zanim zacznijmy ruch, znowu mocno uczuł się na łopatki – ściągnięte do tyłu i w dół. Taką pozycję łopatki trzymamy mocno przez cały ruch. Jeśli rozluźnimy je – dużo pracy przy unoszeniu ramienia przejmie góra czworobocznego – o której już wspomniałem, że i tak ma za dużo pracy.



2. Pozycja końcowa to ramiona prostopadłe względem tułowia – w kształt litery T. Nie przekraczamy linii barków, bo znowu – to wzmacnia pracę czworobocznego części górnej.



3. W płaszczyźnie poprzecznej zwracamy uwagę na to, jak bardzo z przodu jest ramię względem torsu, i pozycję łokci. Ramiona prowadzimy w płaszczyźnie łopatki, a więc nie równo na boki, tylko około 15-20 stopni w przód. Jeśli chodzi o zgięcie łokci, to tutaj jest sprawa otwarta, ale uwaga: im większe będzie zgięcie łokcia, tym mniejszy ciężar to będzie dla naszych naramiennych, a większy ciężar dla naszych rotatorów. Tak że delikatne zgięcie w łokciu powinno być najlepszą opcją dla nas, 5-10 stopni.



4. Żeby to ćwiczenie stało się w pełni bezpieczne, musimy zrobić jeszcze jedną rzecz – z jej powodu właśnie wychylaliśmy się do przodu. Dorzucenie rotacji zewnętrznej bez pochylenia ciała sprawiłyby, że zaangażujemy mocniej przedni akton, a to jest nam niepotrzebne w ćwiczeniach izolowanych. Sama rotacja otwiera nam przestrzeń podbarkową i zapobiega jakimkolwiek możliwościom uszkodzenia ścięgien – w skrócie: zabezpiecza nam bark.

To już chyba wszystko na ten moment – w razie czego odsyłam do rewelacyjnego materiału, który nagraliśmy z Doktorem Biernatem, a tam więcej o wznosach i nie tylko: youtu.be/wzbX9cDlGDs

ZAKROKI



Nasze pośladki uwielbiają ćwiczenia, podczas których jedna nogą ma dużo roboty, a druga tylko jej trochę pomaga. Najlepiej się wtedy rozwijają wszystkie trzy ich części (pośladkowe wielkie, średnie i małe).

Można by powiedzieć, że zakroki są przysiadem na jednej nodze, ale będzie to trochę mylne. Tak naprawdę to na dwóch nogach tylko, że w „szpagatowej” pozycji. Ale tak jeszcze dokładniej to półtorej nogi, bo jedna bardziej stabilizuje, a druga pracuje. Jakkolwiek chcecie to zakwalifikować, zakroki są rewelacyjnym dodatkiem do przysiadu, nieobciążającym kręgosłupa w tak dużym stopniu i niewymagającym tak dużej mobilności poszczególnych elementów ciała. Do momentu wyjścia ze sztangą ze stojaka i przygotowania się do ruchu wszystko wygląda jak w klasycznym przysiadzie, więc umówmy się, Drogi Widzu, że Cię tam odesłałem, a tu przejdziemy już do samego ruchu.



1. Jak sama nazwa wskazuje, zakrok wykonujemy za siebie, a więc różni się tym od wykroku, że nogę prowadzimy do tyłu. Oczywiście przez cały ruch pilnujemy, żeby sztanga utrzymała poziomą pozycję.



2. Ważna rzecz w czasie wychodzenia nogą w tył – przypilnować, żeby nogi były ciągle na szerokość bioder, czyli że cofamy się w linii. Tak samo zwróćmy uwagę, żeby kostka się nie zapadała na boki w nodze zakroczonej (tej z tyłu).

3. Jeśli chodzi o kąty zgięć nóg, idealną opcją będzie zejście w dół na taką szerokość nóg, że piszczel nogi wykroczej (tej z przodu) delikatnie pójdziesz do przodu (nad palce stopy). Da nam to najlepszą mechanicznie pozycję do największego ciężaru i największego przeciążenia. Możemy też zmaksymalizować np. pracę bioder, a zminimalizować kolana (i ud jednocześnie) poprzez szerszy rozstaw nóg, co sprawi, że piszczel pozostałe w pełnym pionie, a najczęściej zgięcia zaobserwujemy w naszych biodrach. Tę pierwszą opcję polecam dla początkujących. Nawet jeśli pośladki są naszym priorytetem.



4. Po każdym zakroku wracamy do pozycji pionowej i w kolejnym powtórzeniu zmieniamy pracującą nogę – czyli tym razem druga schodzi do tyłu.

Zaznaczę tylko na koniec – dla początkujących Pań, że zanim będziecie działać ze sztangą, być może warto zacząć od wersji bez ciężaru. Dopiero po zbudowaniu stabilizacji i siły polecałbym złapanie się za mniejszą sztangę (około 10 kg) albo hantle trzymane po prostu wzduż tułowia.

Nie mam filmu do odesłania, ale jakby się taki pojawił, to z pewnością się doda. A Tobie, Moja Droga/Mój Drogi, życzę udanego kroczenia.

DESKA



Przebrnęliśmy przez większość ćwiczeń. Zostały nam już tak naprawdę takie, które dbają głównie o nasze centrum, czyli brzuch i cały ten obszar dookoła, zwany gorsetem mięśniowym. Jest to cała masa większych i mniejszych mięśni, które non stop pracowały w większości ćwiczeń, które wykonywaliśmy, opisanych wyżej. Ale że są tak bardzo istotne dla naszego ciała, to zdecydowanie warto jest im poświęcić troszkę więcej czasu i zainteresowania – żebyśmy się stali niezniszczalnymi maszynami do dźwigania ciężarów! Przejdźmy do pierwszego z nich, czyli deski znanej też jako „plank”.



1. Zanim się ułożymy w dechę, wracamy do totalnych podstaw, czyli lecimy na czworakach, z tym że kolana mamy nie pod biodrami, ale trochę bardziej z tyłu. Natomiast nie jesteśmy oparci na wyprostowanych ramionach, tylko na łokciach – które już w tym momencie powinny znajdować się dokładnie pod naszymi barkami. Pozycję tę powinniśmy dobrać w taki sposób, że gdy wyprostujemy nogi, powinniśmy być ideal-

ną dechą z łokciami pod barkami i wyprostowaną stopą w pozycji 90 stopni względem reszty nogi. Będzie to mniej więcej taka pozycja jak ta na zdjęciu.



2. Wracając do fundamentów naszego ciała – stopy trzymamy na szerokość bioder z piętami albo w pionie, albo delikatnie schodzącymi się do środka w celu zwiększenia aktywacji pośladków.



3. Kiedy już się uniesiemy, oczywiście całe ciało pozostaje w tym schemacie napięcia co podczas innych ćwiczeń wielostawowych. Nogi wyprostowane, napięte pośladki i brzuch z neutralnie ustawnioną miednicą – w desce ewentualnie możemy ją mieć w delikatnym tyłopochyleniu, co wzmoże pracę naszych mięśni brzucha. Oczywiście tors również wyprostowany. Łopatki w legendarnej depresji i retrakcji – i tutaj uwaga – będzie to bardzo ciężkie przez kompresję, jaką wywołuje podłoga. Dlatego też będzie to jeden z najważniejszych elementów, na który trzeba zwrócić uwagę. Głowa – będę powtarzał do znudzenia – jest przedłużeniem kręgosłupa, ale na dobre Wam to wyjdzie, jeśli przeczytacie o tym 30 razy. To będzie znaczyło, że „chyba coś w tym jest, kurde, skoro tak męczy temat...”





4. Ramiona, jak już wiecie, trzymamy idealnie pod barkami. Ale spójrzmy od przodu – tutaj również ramiona na szerokość barków. Prosta architektura – jak chcemy, żeby budynek stał długo, to wszystko musi być prostopadłe co do milimetra. W desce jest identyczna sprawa. Ramiona i nogi muszą być idealnymi ścianami, żeby utrzymać taki ciężki i długi sufit, jaki tworzymy naszym ciałem.

5. Przedramiona będzie nas kusiło trzymać wąsko. Pewnie! Nawet złożone ręce w modlitwie o szybsze zakończenie serii. Ale wystrzegajmy się tego, bo wprowadza to nasze barki w rotację wewnętrzną, niekoniecznie dla nas korzystną. Albo wyprostowane przed siebie, albo jeśli już chcemy w którąś stronę, to na zewnętrz.



6. Dobrą metodą na szybkie załapanie tej pozycji – jak i reszty ćwiczeń z taką stabilizacją – jest użycie kija od szczytu. Jeśli macie partnera treningowego albo nie wstydzicie się zwracać gitary innym użytkownikom siłowni, mogą Wam położyć na plecy taki kij. Waszym zadaniem w tym momencie będzie pilnowanie, żeby ten kij dotykał tylko i wyłącznie: popylicy, okolicy łopatek (szczyt kifozy) oraz kości krzyżowej/pośladów, jeśli mamy je odpowiednio napięte, to raczej powinno to być tam! Pilnowanie, żeby te punkty ciągle dotykały kija, zmusi nas do trzymania optymalnej pozycji deski.

Odsyłam do filmu z Doktorem Biernatem, w którym bardzo dokładnie mówi on, jak należy trenować brzuch: youtu.be/JdIKpbPcwOs

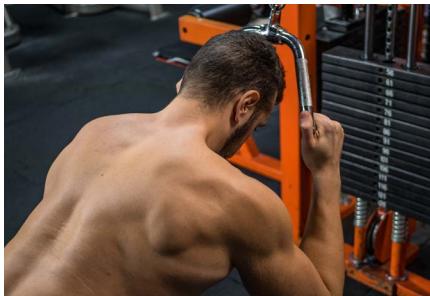
ALLAH



Drugim ćwiczeniem, w którym poświęcamy uwagę naszemu gorsetowi, są tak zwane allahy. Bardziej przyjemnie nazwałbym je spięciami z linką wyciągu górnego, ale przecież allahy brzmią tak fajnie! W tym ćwiczeniu dominującą rolę przejmują mięśnie proste brzucha, czyli te „fajne”, te „ładne”, te „sexy” i te, na które wszyscy liczą, stawiając pierwszy krok na siłowni. Oczywiście są bardzo ważne, nie tylko dlatego, że tak efektywnie wyglądają przy niskiej tkance tłuszczowej. Zwłaszcza jeśli mamy martwe ciągi i inne ćwiczenia na tylną taśmę. Nie możemy zapominać o taśmie przedniej, a allahy są jedną z lepszych wersji do trenowania jej – łatwo tu progresować i mamy fajny zakres ruchu pod napięciem. Do meritum:

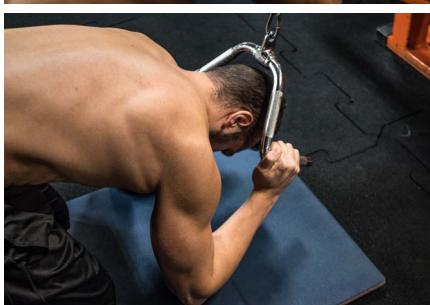


1. Najczęściej wykonuje się to ķwiczenie w pozycji klęczącej z wysoko uniesionymi biodrami. Taka pozycja zapewni nam dobre stanowisko do zginania i prostowania kręgosłupa – bo tego ruchu właśnie szukamy, kiedy chcemy przetrenować mięśnie zewnętrzne brzucha. Dobrą wskazówką jest zbliżanie żeber do miednicy albo klatki do bioder, no i oczywiście w ruchu ekscentrycznym oddalenie ich od siebie. To będzie istotne, jeśli chodzi o pozycję początkową i końcową, ale najpierw zajmiemy się ramionami i głową.



2. Rączkę wyciągu dopasowujemy do naszych preferencji – ja polecam w każdym razie uchwyt „kierownica”. Wydaje się najwygodniejszy dla większości trenujących. Często też widuję używanie „warkoczy”, ale to nie jest optymalna wersja ze względu na to, że nasz uchwyt w takiej pozycji nie udźwignie ciężaru odpowiedniego dla brzucha.

Którykolwiek uchwyt byśmy wybrali, najważniejsza zasada to: ramiona względem głowy nie zmieniają miejsca w przestrzeni. Ja polecam przyciągnąć rączkę do czubka głowy albo okolicy potylicy w zależności od tego, gdzie będzie wygodniej i jak nisko będziemy schodzić w ruchu.



3. Znamy wszystkie sztywne punkty w ķwiczeniu, więc możemy zaczynać pierwsze powtórzenie. Zaczynamy, łapiąc uchwyt i schodząc do pozycji klęczącej. Biodra unosimy wysoko i ustaviamy kręgosłup w przeproście tak, żeby rozciągnąć wstępnie mięśnie brzucha. Ale nie wyciągamy się do przesady. Po prostu chodzi o to, żeby zacząć z rozciągniętej pozycji. Napinamy brzuch i zaczynamy zbliżać żebera do bioder (drugą dobrą wskazówką są łokcie do kolan).



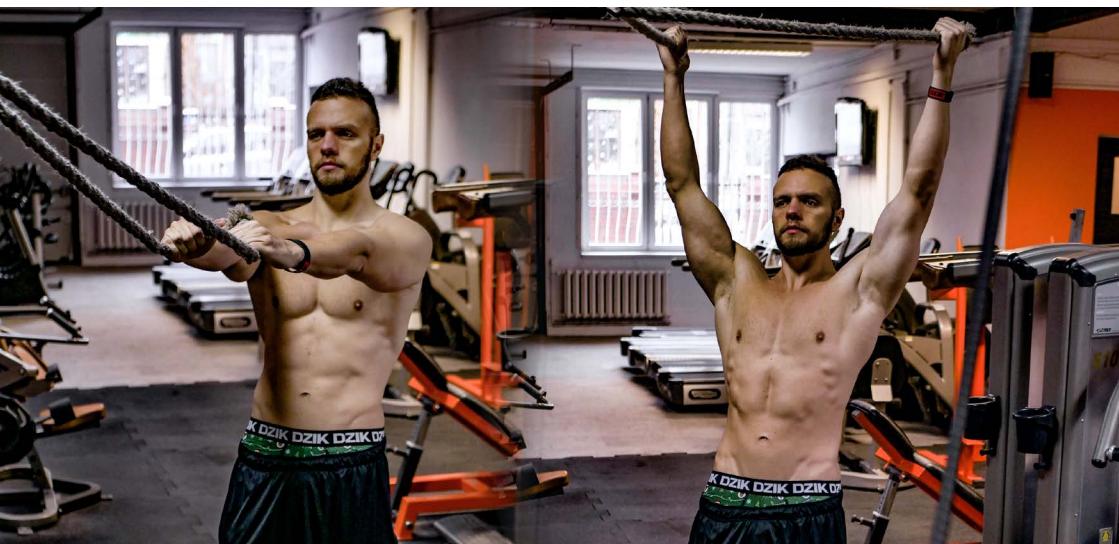


4. Mniej więcej tak powinien wyglądać zakończony ruch i chwilę polecam zostać w tej końcowej pozycji. Umówmy się, że zostajecie w niej około sekundy i dopiero następuje powrót do góry.

5. Jeśli chodzi o oddech, to najlepszy skurcz mięśni brzucha osiągniemy, wykonując wydech w czasie ruchu koncentrycznego. Czyli schodząc łokciami do kolan, powoli wydychamy powietrze i znowu je nabieramy, kiedy zbliżamy się do górnej pozycji – początkowej.

Odsyłam do filmu Kai po więcej: youtu.be/9zCV0OdlySI

Y-RAISE (TRAP RAISE)



Dolina część mięśnia czworobocznego grzbietu jest zaniedbana przez grawitację. Cokolwiek łapiemy w nasze ręce – obciążamy tym samym górną część tego mięśnia. Dolna pracuje kompletnie przeciwnie do górnej, więc gdybyśmy np. złapali coś nad głową i przyciągali do siebie – dopiero wtedy zaczniemy pracować tym mięśniem. Pracujemy nim też, kiedy przenosimy ramię nad głowę – rotuje on łopatkę. I właśnie tę funkcję wykorzystamy w ćwiczeniu Y-raise.

„Y” wzięło się z pozycji, w jakiej nasze ramiona ustawiają się względem tułowia w pozycji pełnego spięcia mięśni.



1. Zaczynamy od złapania sznura na wyciągu lub hantli, leżąc na ławce delikatnie skośnej w górę.

Jeśli wykonujemy to ćwiczenie stojąc, to stabilizujemy się jak zwykle. Leżąc mimo nietypowej pozycji również.

Nogi są mniej istotne, ponieważ łańcuch kinematyczny kończy nam się na obręczy barkowej, ale mimo wszystko tors pozostaje aktywny, nawet oparty na ławce.

Napinamy więc pośladki i brzuch, a głowa oczywiście pozostaje przedłużeniem kręgosłupa. Przed rozpoczęciem ruchu ramion łopatki wprowadzamy w retrakcję i depresję.

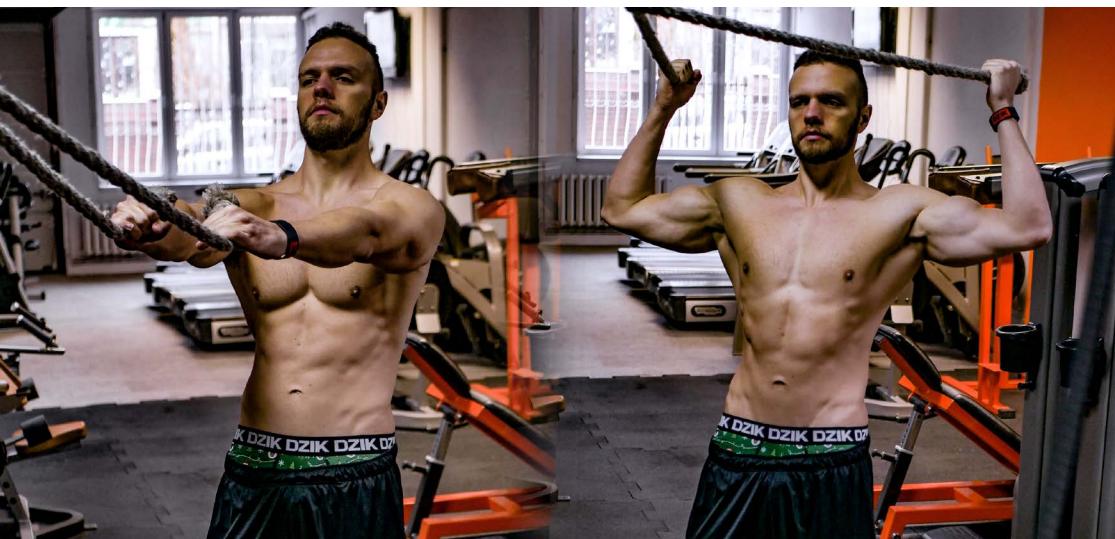
Dopiero kiedy tak ustawiemy nasze barki, możemy zacząć pracę. Ramiona utrzymujemy wyprostowane w stawie łokciowym oraz w pozycji młotkowej – dlonie skierowane do siebie.

Ramiona pod kątem 60 stopni – tak aby utworzyły Y.



2. Ramiona w takiej pozycji ze spiętymi łopatkami unosimy do momentu linii prostej z naszym tułowiem. W pozycji końcowej zostajemy na chwilę. Możemy tutaj również zastosować manewr Valsalvy, ale nie jest to w każdym razie konieczne.

FACEPULL



Ćwiczenie które łączy w sobie trening rotatorów zewnętrznych naszych ramion, tylnych aktonów barku oraz góry pleców. Jest to jedno z najlepszych ćwiczeń do poprawy zgarbionej postury w protrakcji. Zadba też o zdrowie naszych barków ze względu na to, że poprawi u większości równowagę sił. Uważam, że w planie każdego człowieka powinno się znaleźć osobne ćwiczenie na te partie. Lecimy z tematem. Twoim narzędziem w tym ćwiczeniu może być wyciąg, guma lub hantle.

Cokolwiek wybierzesz, zasada jest identyczna – zmienia się tylko płaszczyzna, jeśli wybierzesz hantle. Z hantlami to ćwiczenie wykonujemy, leżąc przodem na ławce. Przejdźmy w takim razie do samego wykonania.



1. Zaczynamy z wypuszczonymi łopatkami i wyprostowanymi ramionami z przodu.

Ruch rozpoczynamy ściągnięciem łopatek – ramiona pozostają wyprostowane – oczywiście do depresji i retrakcji. Kiedy już znajdą się w odpowiednim miejscu, do rzucamy przyciągnięcie ramion do twarzy – stąd nazwa ćwiczenia facepull. Dlonie unosimy wysoko, łokcie natomiast idą nisko i szeroko.



2. Łokcie prowadzimy na wysokość barków szeroko, za to dlonie staramy się prowadzić jak najwyżej, żeby zyskać jak największą rotację zewnętrzną. Można powiedzieć, że celujemy w dlonie na wysokość naszego czoła. Najlepiej, jeśli na krótką chwilę zatrzymamy się w pozycji końcowej, tak żeby nie wykorzystać siły pędu, po czym powoli wracamy. Powrót wykonujemy w odwrotnej kolejności, czyli najpierw ramiona, później puszczać łopatki aż do pozycji wyprostowanych ramion i retrakcji.

3. W wersji z gumą dlonie prawdopodobnie będą bliżej siebie z powodu tego, że guma to trochę wymusi, ale to nic złego. Możemy się również starać złapać gumę szerzej i wykonać to podobnie jak na wyciągu.

W wersji z hantlami proponuję ławkę podniesioną na 15 stopni albo całkiem poziomą, jeśli będziemy w stanie kompletnie zwiesić ramiona.

TRZECI SEGMENT

DOM



W segmencie drugim przedstawiłem technikę wszystkich ćwiczeń, które będą wpięte w mój proponowany plan dla początkujących. Jest w nim przedstawiony zarówno trening dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Zrobiłem, co mogłem, żeby zapewnić zrównoważony rozkład w każdej płaszczyźnie oraz żeby dawało to optymalny progres w początkowym kontakcie z siłownią. Chciałbym, żeby osoba, która pierwszy raz trenuje na siłowni, zaczynała od minimalnych obciążień – bardzo daleko od wysiłku maksymalnego. Dorzucając ciężar stopniowo z treningu na trening – zaczynając od golej sztangi powinniśmy w czasie dokładania odpowiednio ulepszać swoją technikę, zbliżać się do ideału i przygotowywać układ nerwowy na ciężką pracę, do której dojdziemy w kilka miesięcy. Wtedy już ciężary powinny dojść do „wymagających”, ale wówczas będziemy już przygotowani technicznie i motorycznie, żeby bezpiecznie sobie z nimi radzić. Wykonywanie głównych ćwiczeń na mało powtórzeń (przykładowo pięć) wydaje się idealną opcją, żeby się nauczyć ruchu – odpowiednio mało, żeby można było się skupić oraz odpowiednio dużo, żeby zbudować sporą objętość treningową, robiąc pięć serii danego ćwiczenia. Jest to zoptymalizowany program „Stronglifts”, który jest bardzo ogólny i nie zawiera ćwiczeń dodatkowych poza głównymi złożonymi. Ja postarałem się dorzucić tak naprawdę tylko wisienkę na torcie, ale uważam, że ta wisienka może bardzo dużo zmienić. Zarówno w kwestii hiperetrofii, jak i w kwestii balansu strukturalnego, a jednocześnie nie powinna wpływać negatywnie w progres siłowy.

POCZĄTKUJĄCY

Przedstawiam Wam zaktualizowany, trochę poprawiony plan treningowy, popularny już od kilku lat w sieci „FBW SAKERA”, właśnie dla tych, którzy teraz dopiero zaczynają na siłowni. Ostatnia aktualizacja była w 2016 roku i od tamtej pory praktycznie nic bym nie zmienił – dodałem tylko dwa ćwiczenia, które dodają smaczku i są wisienkami (moim zdaniem) na całkiem smakowitym torcie.

Plan treningowy dla początkujących charakteryzuje się niskim przedziałem powtórzeń ze sporą ilością serii, które są idealne do wytrenowania układu nerwowego w efektywności technicznej. Jeśli chcemy się czegoś szybko nauczyć, powinniśmy to robić krótko i często – właśnie dlatego najczęściej widać w nim 5×5 , czyli 5 serii po 5 powtórzeń.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają swoją wersję planu i nie różni się ona tymi głównymi ćwiczeniami na 5, za to różni się delikatnie akcesoriami. Wszystkie te ćwiczenia, które widzicie w obu wersjach treningu, znajdziecie bardzo dokładnie opisane w drugim segmencie książki.

Trening wykonujemy trzy razy w tygodniu – ze względuów regeneracyjnych oraz ze względu na syntezę protein, którą najlepiej wykorzystujemy, właśnie trenując co około 48 godzin, do szybkiego rozwijania masy mięśniowej. Więc w praktyce taki trening wygląda następująco:

Poniedziałek A

Środa B

Piątek A

Poniedziałek B

Środa A

Piątek B

Raz w tygodniu wykonujemy przerwę 72 godziny. Ja proponuję weekendy, bo dla większości ludzi prawdopodobnie będzie to po prostu wygodne. Ale można dłuższą przerwę wdrożyć w każdym miejscu w tygodniu – byle pasowało to Tobie!

Fajnie, jeśli uda nam się dokładać co trening ciężar w każdym ćwiczeniu. Moja propozycja to: Martwy ciąg i przysiad +5 kg, reszta ćwiczeń $5 \times 5 + 2,5$ kg.

Dla kobiet odpowiednio 2,5 kg oraz w $5 \times 5 + 1$ kg (czyli 0,5 kg na stronę na sztandze).

Planu nie zmieniamy do czasu stagnacji, czyli dokładnie ten scenariusz realizujemy co trening, aż nam nie pójdzie. Kiedy zdarzy nam się taka stagnacja, to pierwszym krokiem jest zdjęcie 10% z ciężaru i progresja na nowo z tych 90% tego, co było.

Przykładowo: jeśli doszliśmy do 100 kg 5 x 5 i nam nie poszło, to na kolejnym treningu zakładamy 90 kg i znowu wykonujemy 5 x 5. Takie zabiegi możemy wykonywać przez jakiś czas, ale kiedy stanie się to niemal stałe, musimy przejść na plan dla średnio zaawansowanych – patrz kolejny punkt.

Ramiona: dowolny wybór – nie narzucam niczego konkretnie, żeby było ciekawej. Pozwalam Wam samym dobrać sobie jedno ćwiczenie izolowane na biceps oraz triceps, najlepiej takie, które pozwoli Wam poczuć mięsień, a nie będzie bolało nic więcej – zwłaszcza łokieć, nadgarstek, bark itp. Jeśli chodzi o ćwiczenie „łydki”, to tutaj znowu dowolna opcja, byle wykonywać to ćwiczenie z nogą wyprostowaną w kolanie – czyli np. stojąc albo na suwnicy. Nie możemy być zgięci jak w ćwiczeniu łydekk, chociażby siedząc.

PLAN TRENINGU:

POCZĄTKUJĄCY

KOBIETY

TRENING A

- Przysiady 5x5
- Wyciskanie leżąc 5x5
- Wiosłowanie 5x5
- Wznosy bokiem 3x8
- Hip Thrust 3x8
- Allahy 3x8
- Łydkie 3x8

TRENING B

- Martwy ciąg klasyczny 5x5
- Wyciskanie Żołnierskie 5x5
- Podciąganie wąsko 5x5
- Zakroki 3x8
- Odwodziciele 3x8
- Deska x3
- Łydkie 3x8

MĘŻCZYŹNI

TRENING A

- Przysiady 5x5
- Wyciskanie leżąc 5x5
- Wiosłowanie 5x5
- Wznosy bokiem 3x8
- Biceps + Triceps 3x8
- Allahy 3x8
- Łydkie 3x8

TRENING B

- Martwy ciąg klasyczny 5x5
- Wyciskanie Żołnierskie 5x5
- Podciąganie wąsko 5x5
- Wyciskanie wąsko 3x8
- Biceps 3x8
- Deska x3
- Łydkie 3x8

ŚREDNIO ZAAWANSOWANY

Kiedy kończy się nam już możliwość progresji z treningu na trening, najlepsze, co możemy zrobić w kontekście rozwoju sylwetki w dalszym stopniu, będzie pójście w żonglowanie zakresami powtórzeń na przestrzeni tygodnia. Dzięki temu znowu – tak jak początkujący – będziemy w stanie zaburzać homeostazę co 48 godzin. Raz robimy głównie siłę, raz hypertrofię i raz wytrzymałość siłową. Trzy różne adaptacje na przestrzeni tygodnia nie zaburzające się wzajemnie w dużym stopniu. Kiedy jesteśmy średnio zaawansowani, powinniśmy już bardzo dobrze rozumieć, jak co działa, więc plan ten tak naprawdę jest tylko szkieletem, który każdy z Was sam powinien sobie poukładać pod swoje słabe ogniska/słabe partie. Podstawowe ćwiczenia są wypisane w taki sposób, żeby zgadzała się w miarę równowaga taśm push/pull. Dodatkowo są dobrane po kilka ćwiczeń akcesoryjnych na każdym z treningów w tygodniu. W akcesoriach oczywiście dobieramy ćwiczenia pod swoje własne słabe punkty. Jeśli chodzi o ćwiczenia podstawowe, to przykładowo jeśli mamy push obuńóż – dobieramy przysiad high bar/prysiad low bar/front/suwnica/inne wersje wyciskania nogami. Przyciąganie pion – jakakolwiek forma podciągania/wyciągu górnego/innego ćwiczenia, w którym przyciągamy coś pionowo w dół. Dni treningowe rozłożyłbym tak, jak są numerowane, jeśli chodzi o kolejność. Przykładowy rozkład dni w tygodniu:

Poniedziałek 1

Środa 2

Czwartek 3

Sobota 4

PLAN TRENINGU:

ŚREDNIO ZAAWANSOWANY

1. POWER FBW (4x3-5)	2. HYPER LOW (4x8-10)	3. HYPER UP (4x8-10)	4. BALANS FBW (2x12-15)
TRENING A	TRENING B	TRENING C	TRENING D
Push obunóż	Push obunóż	Wyciskanie poziomo	Push/Pull dół
Pull obunóż	Pull obunóż	Przyciąganie pionowo	Wyciskanie dowolne
Wyciskanie poziomo	Push jednonóż	Wyciskanie pionowo	Przyciąganie dowolne
Przyciąganie pionowo	Pull dowolnie	Przyciąganie poziomo	Akcesorium 2x8-10
Wyciskanie pionowo	Akcesorium 2x8-10	Biceps + Triceps 2x8-10	Akcesorium 2x8-10
Akcesorium 2x8-10	Akcesorium 2x8-10	Akcesorium 2x8-10	Akcesorium 2x8-10
	Akcesorium 2x8-10	Akcesorium 2x8-10	Akcesorium 2x8-10
AKCESORIA A	AKCESORIA B	AKCESORIA C	AKCESORIA D
Wzrosy bokiem	Uginanie podudzi leżąc	Wzrosy bokiem	Wzrosy bokiem
Facepull	Żurawie	Facepull	Facepull
Y Raise	Łydkie stojąć	Y Raise	Y Raise
Butterfly	Izolacja pośladka	Butterfly	Butterfly
Wzrosy ramion w opadzie	Przywodziciele	Wzrosy ramion w opadzie	Wzrosy ramion w opadzie
Spiętki	Allahy	Spiętki	Spiętki
Narciarz	Deska	Narciarz	Narciarz
Wciąganie	Hollow Body	Wciąganie	Wciąganie
Uginanie podudzi leżąc			Uginanie podudzi leżąc
Żurawie			Żurawie
Łydkie stojąć			Łydkie stojąć
Izolacja pośladek			Izolacja pośladek
Przywodziciele			Przywodziciele
Allahy			Allahy
Deska			Deska
Hollow Body			Hollow Body

EPILOG

Tyle jestem w stanie Ci przekazać, Drogi Widzu – jako zaawansowany sam budujesz dach/komin. Nie dam Ci przepisu, bo na tym etapie budowania sam już wszystko wiesz najlepiej.

Gratuluję przebytej drogi i cieszę się, że jesteś ciągle z nami. Mam nadzieję, że skumulowana tutaj wiedza, którą zdobyłem, budując od podstaw własny dom i wiele, wiele innych, pozwoli Ci stać się lepszym zawodnikiem, trenerem czy po prostu człowiekiem.

Dziękuję Ci i do zobaczenia na [YouTube](#). Zapraszam.