

Pierwszy dokument Igor Piasta

Igor Piasta

Październik 2022

Jej dom nie był miejscem dla tchórz, dlatego prawdopodobnie nadal stał pusty. Kochała tak odważnie jak żyła i zasługiwała na to, by pokochano ją równie niepowstrzymanie. Działki na jego wybudowanie szukała jakiś czas. Stawała w centralnym punkcie terenu i sprawdzała czy to właśnie ten widok, na który chciałaby patrzeć przez resztę życia. W poważnych decyzjach nie była szybka, ani trochę, natomiast gdy już je podejmowała, była w nich do bólu stała. Znała dobrze siebie i swoje potrzeby, dzięki temu rzadko zdarzało jej się wahać. Dom postawiła ostatecznie na wzgórzu prawdy i faktycznie, miała z niego naprawdę wspaniały widok. Nie był zbyt duży, ponieważ nie chciała się w nim gubić ani szukać. Był optymalny. Taki w sam raz, by pomieścić wszystko, co było dla niej ważne. Drzwi do niego nie stały otworem, ale nie były też zamknięte na cztery spusty. Sąsiedzi mówili, że dłuższy czas wystawała na progu, tak jakby czekając na kogoś, ale ten ktoś nigdy nie nadjechał i pewnego dnia spojrzała w dal ostatni raz i od tamtej pory jej tam nie widzieli. Prawdopodobnie poszła robić swoje, co wnioskowali głównie obiad.

1 streszczenie

”Nocne szczury wychodziły z nor, a fałsz wyglądał za nimi przez okna. Oczy świeciły im się na czarno i głodne były paranoi. Najedzą się dziś na zapas. Będą wyrzucać z siebie różne słowa, ale nie będą się do nich przywiązywać, więc Ty tym bardziej tego nie rób. Wielokrotnie zgubią tej nocy drogę. Wielokrotnie staną tej nocy na rozdrożu ścieżek i nie zorientują się, że obie będą tak samo ślepe. Wielokrotnie staną tej nocy na rozdrożu ścieżek, które prowadzić będą niezmiennie do tego samego miejsca, jednak dla pewności przemierzają je jeszcze raz. Coś dziś zgubią i już nie odzyskają. Czyjeś znajdują, ale się nie przyznają. Coś im się rozleje. Wódka i nadzieje. Coś im się rozsypie. Resztki torby i resztki związku. Z kimś się spotkają. Może z nią, choć nie powinni. Może z nim i będą winni. Nie raz ze ścianą. Oby nie z pięścią. Na pewno nie ze sobą. Coś dziś skończą. Znajomość. Może z nią. Na pewno się.

1.1 streszczenie szczegółowe

My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce MTS My to sutenerzy spece od kradzieży Coś jest niewiarygodne zrobimy tak byś uwierzył Wszyscy na bombie sami saperzy Sobie zatrabie jak towar leży Grzeczni chłopcy to są twoi idole Jak wbijam na salon zrywam żyrandole Twoje koleżanki o trzy groszy pierdolę Te same które chcą nagrywać z nami pornole My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce MTS My to super heros miasto się paliło Po ostatnim koncercie nikogo to nie dziwiło Odjeżdżam limuzyną Po dobrym tańcu byłem z twoją dziewczyną Bo mi pilnowała łańcuch Podjeżdża dziesięć chłopca w pięciu AMG Co nimi dobrze miota w

lato jak się wiezie śnieg MTS Biznes sam się nakręca jak mechanizm Rolexa Ona po piątej rundzie chce bym przestał A ja się rozkręcam My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce My to my to my to co najlepsze Wozi mnie AMG gdy je wezwę Ona chce od razu mnie jak się odezwę Uh ajajaj tego nie zagrają w Esce

1.1.1 legenda

Czy słyszałeś legende o niemym michałku co tak żuł gume że oślepl? Smutne. Gdzie tam niemy był od urodzenia.

2 OPOWIADANIE

Gdzie ja, tam zawsze Ty, takie proste, jak igła i nić... Po cichutku przerabiam sny, nowe nie chcą od dawna się śnić. Ten sam porządek dnia, doskonale niezmienny od lat! A w nieznane sto siedem dróg, tylko nogę wystawić za próg. Są dni, tyle ich jest, ochotę mam z drogi zejść! Ref. Anioły, pilnują nas, za ręce łapią nas cały czas. I zamiast czasem, odwrócić wzrok, za nami łażą krok w krok. 2. Ja wiem, każdy chce, w cudzą skórę choć raz przebrać się. I próbować bezkarnie jak co smakuje, co innym nie w smak. Są dni, mam wielką chęć w obłoków puch głową wejść. Ref. Anioły, pilnują nas, za nogi łapią przez cały czas. Ten niewidzialny, pierzasty tłum, na ziemię ściąga nas w dół. Są dni, kiedy mam chęć w obłoków puch głową wejść. Ref. Anioły, pilnują nas, za nogi łapią przez cały czas. Ten niewidzialny, pierzasty tłum, na ziemię ściąga nas w dół. Ref. Anioły, pilnują nas, za ręce łapią nas cały czas. I zamiast czasem, odwrócić wzrok, za nami łażą krok w krok.

3 Rozgrzewka

Rozgrzewka jest obowiązkowym elementem treningu. Powinna się od niej zaczynać każda sesja treningowa. Osoby początkujące bardzo często ją zaniedbują i wykonują ją niedokładnie. Prowadzi to do powstawania urazów, ale również spowalnia postęp. Trening jest mniej wydajny, ponieważ ciało i umysł nie są przygotowane do wykonywania ciężkiej pracy.

4 zwiększanie ciężaru

Wzrost mięśni jest możliwy tylko dzięki ciągłemu dostarczaniu im bodźców do rozwoju. Jeżeli stymulacja jest niewystarczająca, mięśnie nie będą na nią reagować. Zmusić mięśnie do rozwoju można tylko w jeden sposób – poprzez stawianie poprzeczki coraz wyżej. Mięśnie dość szybko adaptują się do obciążenia lub objętości i przestają rosnąć. Można stosować różne sposoby progresji: zwiększać ciężar, liczbę serii czy powtórzeń, skracać przerwy pomiędzy seriami, wprowadzać różne tempo. Wszystko zależy od tego, jaki cel chce się osiągnąć.

5 serie i powtórzenia

Zazwyczaj zaleca się wykonywanie od 3 do 5 serii jednego ćwiczenia. Taki system uważa się za najlepszy z kilku względów. W praktyce, aby jak najlepiej zaangażować włókna mięśniowe do pracy, taka liczba serii jest wystarczająca. Jednak jeżeli zwiększy się liczba serii każdego ćwiczenia, ich suma może okazać się zbyt duża i doprowadzić do przemęczenia, a w konsekwencji pogorszenia osiągnięć.

Należy pamiętać, że w przypadku dużych grup mięśniowych, np. mięśni pleców czy klatki piersiowej, można wykorzystać większą liczbę serii w trakcie trwania jednej jednostki treningowej. Nie wolno też zapominać, że małe grupy mięśniowe pracują również podczas wykonywania ćwiczeń na inne partie ciała, np. biceps angażuje się do pracy w trakcie treningu mięśni pleców.

Aby uznać trening za efektywny, należy wywołać określone skutki – hipertrofię, jeżeli komuś zależy na rozbudowie mięśni, lub zwiększenie siły poprzez zaangażowanie większej ilości włókien mięśniowych w pojedynczym ruchu. Oznacza to, że trzeba dostosować liczbę powtórzeń, ciężar i tempo. Będzie to sprzyjać stymulowaniu włókien mięśniowych. Należy tak dobierać obciążenie, aby wykonać ustaloną liczbę powtórzeń przy zachowaniu prawidłowej techniki.

6 pełny zakres ruchu

Ćwiczenia siłowe powinno się wykonywać w pełnym zakresie ruchu (z wyjątkiem sytuacji, w której wymagany jest niepełny zakres). Oznacza to, że każda grupa mięśniowa musi być maksymalnie rozciągnięta, a następnie skrócona aż do pełnego skurczu

mięśniowego. Jest to jedyny sposób, aby w pełni oddziaływać zarówno na cały mięsień, jak i na pojedyncze włókna mięśniowe. Praca w pełnym zakresie poprawia ogólną sprawność i zabezpiecza mięśnie przed urazami takimi jak zerwania lub naciągnięcia. JEST TO NAJWAŻNIEJSZE PRZY BUDOWANIU MASY

6.1 pełny zakres ruchu

Podczas prawidłowego wykonywania ćwiczenia dochodzi do stymulacji włókien mięśniowych. Jest to efekt treningu siłowego. Dlatego aby osiągnąć najlepsze rezultaty, należy skupić całą uwagę na utrzymaniu prawidłowej postawy, odpowiedniego napięcia i kontroli toru ruchu. Należy pamiętać, że podczas wykonywania ruchu zaangażowane są nie tylko mięśnie główne, ale i mięśnie pomocnicze. Podczas treningu należy czuć i kontrolować napięcie wszystkich mięśni zaangażowanych do pracy, a nie skupiać się na podniesieniu jak największego obciążenia. Ciężar to tylko środek do celu. Istotą treningu są pełne i jakościowe skurcze mięśniowe.

6.2 pełny zakres ruchu

Zastosowanie odpowiedniego czasu przerwy pomiędzy seriami oraz ćwiczeniami jest bardzo ważnym elementem każdego treningu. Zarówno zbyt krótka, jak i zbyt długa przerwa wpłyną negatywnie na intensywność treningu. W pierwszym przypadku mięśnie nie zdążą się odpowiednio zregenerować, a w drugim ich napięcie i pobudzenie spadnie, w związku z czym nie będą w stanie właściwie zareagować podczas wysiłku.

7 prawidłowe oddychanie

Oddychanie to proces instynktowny. Wielu trenerów czy instruktorów dziwi się, kiedy słyszy pytanie: „Jak należy oddychać podczas ćwiczenia?”. Nie ma w tym pytaniu nic dziwnego, większość ludzi podczas wysiłku fizycznego oddycha nieprawidłowo. Podczas oddychania pracuje bardzo dużo mięśni. Między innymi dzięki nim można stabilizować sylwetkę podczas ćwiczeń. Należy kierować wdech do przepony (oddychanie przeponowe). Przepona jest jednym z mięśni stabilizujących (core), napięcie tego mięśnia wraz z całą resztą core zabezpiecza narządy wewnętrzne i pozwala na przenoszenie znacznie większego obciążenia.

8 REGENERACJA

Intensywność jest miarą napięcia, przy którym mięśnie pracują. Im większa praca, tym trening będzie intensywniejszy. Jednak im większa intensywność, tym dłuższy powinien być okres regeneracji potrzebny organizmowi do wzrostu i odpoczynku. Przetrenowanie może wystąpić wtedy, gdy mięśnie są poddawane pracy o takiej intensywności i objętości, że nie mają możliwości pełnej regeneracji. ROBERT BURNEIKA

8.1 REGENERACJA

Intensywnym skurczom mięśniowym towarzyszą złożone procesy biochemiczne oraz mechaniczne. Trening siłowy ma charakter beztlenowy, w jego trakcie pracujące mięśnie wykorzystują energię, co prowadzi do nagromadzenia się produktów rozpadu (kwas mlekowy). Organizm potrzebuje czasu, aby przywrócić chemiczną równowagę w komórkach mięśniowych, usunąć resztki produktów rozpadu i uzupełnić zapasy glikogenu. Potrzebny jest również odpowiedni czas na adaptację komórek mięśniowych i zwiększenie objętości, czyli naprawienie mikrouszkodzeń spowodowanych treningiem. *ŁAWKA PŁASKA JEST WYMAGANA*

8.1.1 REGENERACJA

Ostatecznie celem treningu siłowego jest zwiększanie masy mięśniowej. Jeśli mięśnie nie będą miały czasu na regenerację, skutecznie zahamuje to ich dalszy rozwój. Każda grupa mięśniowa regeneruje się w innym czasie. Najszybciej regenerują się małe grupy, jak biceps lub triceps, najwolniej największe grupy mięśniowe, np. nogi lub grzbiet. W każdym przypadku intensywność oraz objętość treningu będą warunkować czas, jaki należy przeznaczyć na ich pełną regenerację. **PAMIETAJ O REGENERACJI JEST TO DOSĆ WAŻNE**

9 rozciąganie

rozciągaj się tego typu Jeśli ktoś wykonuje ćwiczenia prawidłowo technicznie, wpływa również na zwiększenie gibkości. Mięśnie mają zdolność do skracania, ale nie mogą się same rozciągać. Ich rozciąganie zachodzi pod wpływem mięśni antagonistycznych. Podczas wykonywania ćwiczeń w pełnym zakresie uchu kurczące się mięśnie rozciągają swoich antagonistów. Dlatego jeśli ktoś wykonuje ćwiczenia z pełną amplitudą ruchu, zwiększa gibkość. Jednak nie wystarczy rozciągać się przed treningiem, należy robić to również po jego zakończeniu. I tutaj lepiej sprawdzi się stretching statyczny. Mięśnie po wykonaniu ćwiczeń siłowych są nadmiernie napięte, dlatego kilka minut stretchingu znacząco przyspiesza ich regenerację. Wystarczy już 10 minut, aby efekty były zadowalające. *ROSÓŁ*