OD CZEGO ZACZĄĆ TRENING

ARKADIUSZ SZUBA

Arkadiusz Szuba

Od czego zacząć trening

Wydawnictwo Psychoskok
Konin 2018

Arkadiusz Szuba
„Od czego zacząć trening”

Copyright © by Arkadiusz Szuba, 2018
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o. 2018

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie
może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Redaktor prowadząca: Renata Grześkowiak
Projekt okładki: Arkadiusz Szuba
Skład epub, mobi i pdf: Kamil Skitek

ISBN: 978-83-8119-471-6

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706
http://www.psychoskok.pl/
http://wydawnictwo.psychoskok.pl/
e-mail:wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

…Kilka zdań wstępu
Rozdział I.
Przed przystąpieniem do ćwiczeń
- Podstawowe pojęcia
- Jakie badania należy wykonać?
- Podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcje
- Główne ograniczenia rozwoju mięśni to:
- Typy budowy ciała męskiej i kobiecej
- Prawidłowa postawa
- Jak prawidłowo oddychać?
- Wady postawy

Rozdział II.
Zaczynamy trening
- Określ swój cel treningu
- Miejsce treningu
- Dlaczego warto trenować niezależnie od wieku?
- Dlaczego warto wybierać trening z obciążeniem?
- Fundamentalne zasady podczas trenowania
- Schemat treningu
- Pierwszy dzień na siłowni
- Dlaczego warto ćwiczyć naturalnie?
- Gdzie ćwiczyć w domu czy na siłowni?
- Co możemy osiągnąć trenując w domu?
- Twoja własna siłownia domowa
- Kilka słów o motywacji bez motywacji…

Rozdział III.
Rozgrzewka, rozciąganie, cardio, metody treningowe
- Założenia Rozgrzewki
- Rozciąganie, mobilność i elastyczność
- Porównanie treningów cardio
- Metody treningowe

Rozdział IV.
Podstawowe ćwiczenia w domu i na siłowni
- Podstawowe ćwiczenia w domu

Podstawowe ćwiczenia na siłowni
Rozdział V.
Wszystko na temat planów treningowych
Różnica w planie treningowym dla kobiet, mężczyzn
Jaki plan treningowy wybrać i ile razy w tygodniu trenować?
Co dla osoby początkującej?
Przykładowy zestaw ćwiczeń
Przykładowy plan ćwiczeń dla początkujących
Przykładowy plan ćwiczeń dla początkujących z obciążeniem
Rozdział VI.
Jak się zregenerować?
Regeneracja w pigułce
Odpowiednie odżywianie
Jakie suplementy warto stosować?
Prawidłowy sen, czyli jak się wsypać?
Jak sobie radzić z zakwasami?
Jak efektywnie wypoczywać?
I na koniec…

…Kilka zdań wstępu

Przede wszystkim chciałbym bardzo podziękować Ci za zaufanie, jakim mnie obdarzyłeś kupując tę książkę. Jeżeli mnie nie znasz, pozwól proszę, że Ci się przedstawię. Nazywam się Arkadiusz Szuba i zajmuje się prowadzaniem treningów personalnych, szkoleń oraz jestem wykładowcą przyszłych trenerów w Teb Edukacja. Gdy zaczynałem trenować nie wiedziałem o treningu praktycznie nic. Obecnie dzięki odbytym szkoleniom, kursom i warsztatom posiadam odpowiednią wiedzę na temat tego jak poprawiać swoją sylwetkę, a przy okazji być bardziej sprawniejszy. Zaczynając trening możesz ustrzec się wielu błędów początkujących. Cała branża fitness mocno się rozwija. W szybkim tempie powstają nowe siłownie, widać duże zainteresowanie wśród nowych osób, które jeszcze nie mają doświadczenia i nie wiedzą, od czego zacząć. Książka ta powstała z myślą o wszystkich osobach rozpoczynających ćwiczenia. Dowiesz się między innymi co należy zrobić przed rozpoczęciem ćwiczeń i na co zwrócić uwagę, by trening był maksymalnie bezpieczny i dał ci maksimum korzyści. Przyjemnej lektury i powodzenia!

Rozdział I.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń

Podstawowe pojęcia

Zaczynajmy więc! Każda nowa osoba, która po raz pierwszy wybiera się na siłownię ma obawy, że sobie nie poradzi. Jest to związane głównie z nieznajomością techniki ćwiczeń i jak podstawowych pojęć związanych z siłownią. Najlepszą metodą na to jest poznanie fachowej terminologii.

Dane antropometryczne -pomiary waga, wzrost, obwody części ciała.

Mięsień - jest to narząd ruchu posiadający zdolność do zmiany swojej długości.

Przyczep - miejsce połączenie mięśnia z elementem kostnym.

Akton - część grupy mięśniowej.

Rozgrzewka - przejście organizmu w stan gotowości treningowej.

Objętość – suma wszystkich powtórzeń w seriach.

Seria - to liczba informująca, ile razy - przy określonej liczbie powtórzeń - wykonujemy dane ćwiczenie.

Powtórzenie - pojedynczy ruch wykonywany w ćwiczeniu, od rozpoczęcia do zakończenia.

Faza koncentryczna - następuje skurcz mięśni. Przyczepy mięśnia zbliżają się do siebie - robimy wydech.

Faza ekscentryczna - następuje rozciągnięcie mięśnia. Przyczepy mięśnia oddalają się od siebie - robimy wdech.

Izometria - jest to stałe napięcie mięśniowe. Mięsień jest napięty, ale nie wykonuje swojej czynności.

Grupy synergistyczne - są to grupy mięśniowe, które współpracują ze sobą.

Grupy antagonistyczne - są to grupy mięśniowe przeciwstawne.

Areoby - ćwiczenia tlenowe.

Anareoby - ćwiczenia beztlenowe.

Pilates - zajęcia wzmacniające angażujące mięśnie całego ciała prowadzone przy spokojnej klimatycznej muzyce umożliwiającej osiągnięcia stanu wyciszenia i odprężenia.

Joga - zajęcia stanowią alternatywę dla osób, które poszukują w ćwiczeniach fizycznych nie tylko stanów fizycznego zmęczenia, lecz także zrelaksowania i wewnętrznego wyciszenia.

Zumba – zajęcia powstały z połączenia muzyki latynoamerykańskiej, międzynarodowej oraz kroków tanecznych. Zajęcia doskonale kształtują kondycję, sylwetkę, koordynację ruchową przy jednoczesnej wspaniałej zabawie.

Spinning - zajęcia zorganizowane, prowadzone na rowerze stacjonarnym przy muzyce wg wskazówek instruktora. Instruktor narzuca tempo, obciążenie oraz pozycję na rowerze. Są to zajęcia o wyjątkowo wysokiej intensywności, ale niskiej urazowości.

Magnezja - proszek(dostępny również w płynie) nakładany na ręce w celu pewniejszego chwytu i uniknięcia poślizgu.

Trening interwałowy - trening ze zmiennym tętnem.

Stagnacja - zastój w treningu brak rozwoju mięśni.

Ćwiczenia wielostawowe - to ćwiczenie podczas którego zaangażowanych jest kilka stawów.

Ćwiczenia segmentowane - angażują kilka grup mięśniowych. Ruchy zazwyczaj nie są wykonywane w pełnym zakresie ruchu.

Deload – okresowe roztrenowanie.

FBW(Full Body Workout) - rodzaj treningu podczas które ćwiczmy cale ciało na każdej sesji treningowej.

Split - rodzaj treningu w którym każdą partie trenujemy na oddzielnej sesji treningowej.

Trening funkcjonalny - to nowoczesne podejście do treningu, którego podstawowymi zasadami są ćwiczenia wielostawowe oraz funkcjonalność ćwiczeń, czyli ich użyteczność, imitowanie ruchów wykonywanych podczas codziennych czynności.

Trening obwodowy - system treningowy polegający na przechodzeniu od jednego ćwiczenia do następnego bez odpoczynku.

Superkompensacja - okres zwiększonej wydolności po okresie wypoczynku po treningu i powrocie do stanu wyjściowego.

Anabolizm - rozrost masy mięśniowej.

Katabolizm - rozpad tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

Hipertrofia mięśniowa - rozrost mięśni szkieletowych.

Nad kompensacja - w wyniku mikrouszkodzenia mięśni(wywołanymi podczas treningu) są nadbudowane i zyskujemy przyrosty.

Metoda wstępnego zmęczenia mięśni - przed ćwiczeniem bazowym wykonujemy ćwiczenie łatwe przykładowo izolowane.

Seria Łączona - są to 2 ćwiczenia jedno po drugim bez odpoczynku.

Super Seria - są to 2 ćwiczenia jedno po drugim na antagonistyczne grupy mięśniowe.

Gigant Seria - są to co najmniej 3 ćwiczenia bez odpoczynku na tą samą grupę mięśniową.

Palenie mięśniowe - stan w którym wykonujemy ćwiczenia na granicy możliwości.

Szybkość - określa zdolność człowieka do wykonania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Jednostką miary szybkości jest czas wykonania zadania.

Siła - jest iloczynem masy i przyspieszenia.

Gibkość - ruchomość odcinków ciała w poszczególnych stawach

Koordynacja ruchowa – określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów

Stretching - forma treningu, która polega na rozciągnięciu mięśni.

Mobilność - jest to ogólna sprawność i elastyczność.

Chwyt młotkowy – rodzaj chwytu (dłonie skierowane wewnętrznymi stronami ku sobie).

Nachwyt – rodzaj chwytu (grzbiet dłoni skierowany ku górze).

Podchwyt – rodzaj chwytu (grzbiet dłoni skierowany ku dołowi).

Półsztanga – sztanga na której obciążenia nałożone jest tylko z jednej strony.

Suwnica – sprzęt treningowy, na którym ciężar prowadzony jest na specjalnych prowadnicach.

Pronacja - nawracanie - ruch obrotowy do wewnątrz.

Supinacja - odwracanie - ruch obrotowy na zewnątrz.

Jakie badania należy wykonać?

W pierwszej kolejności, od czego powinniśmy zacząć to badania. Bez względu na to, czy jesteśmy osobą aktywną, czy też nie. Chociaż jest to kosztowny wydatek i nie każdy sobie może pozwolić, by zrobić je wszystkie. Zadbaj, chociaż o to, by zrobić podstawowe. Tak jak raz w roku dokonujemy przeglądu w naszym aucie, tak sprawdźmy zmiany w naszym organizmie. Nie czekajmy na pojawienia się pierwszych objawów wówczas może być już za późno.

Trzymanie się diety nie zawsze może skutkować utratą wagi (mogą pojawić się problemy z funkcjonowaniem tarczycy), jeśli nasz organizm nie działa prawidłowo. Gdy pojawią się u nas następujące objawy: opuchlizna, stany depresyjne, ciężkość oraz senność. Nie czekaj. Tylko sprawdź co może być tego powodem!

Co ile wykonywać badania?

Jeśli jesteśmy osobą, która ćwiczy na siłowni wówczas 2 razy w roku to minimum. Jeżeli nie trenujemy wówczas raz w roku w zupełności wystarczy.

Morfologia jest to ogólne badanie krwi. Morfologia jest pomocna

we wczesnym wykryciu choroby. Wyniki jej należy porównać z normami analitycznymi(jednak nie zawsze zachowane normy będą świadczyć o tym, że jesteśmy zdrowi). Interpretacja wyników wskaże nam między innymi: tryb życia, oraz ogólny stan zdrowia. Jej wyniki stanowią punkt odniesienia człowieka zdrowego od chorego.

Libidogram jest to badanie określające poziom lipidów. To badanie wiele powie o twoim zdrowiu. Osoby szczupłe, które nie mają problemów z otyłością nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożenia jakim jest wysoki poziom cholesterolu. Każdy bez względu na wiek i obecny stan zdrowia powinien zrobić libidogram, dzięki któremu wykryje niewłaściwy poziom cholesterolu, jego frakcji HDL i LDL oraz trójglicerydów.

Próby wątrobowe pozwalają wykryć między innymi przewlekłe zapalenie wątroby wywołane przez wirusy B i C, zaburzenia gospodarki tłuszczowej, stłuszczenie wątroby spowodowane otyłością, a także uszkodzenie wątroby spowodowane lekami, bądź innymi środkami.

Kortyzol to hormon, który jest odpowiedzialny między innymi za stresowe sytuacje w naszym życiu. Jego podwyższony poziom jak i obniżony może być powodem licznych chorób. Ma on duży wpływ na metabolizm, reguluje poziom glukozy we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Jego nadmiar powoduje między innymi: tycie, bezsenność, drażliwość oraz zmienność nastrojów.

Prolaktyna jest to hormon, który jest wydzielany w przysadce mózgowej. Podwyższony poziom może powodować liczne powody ze zdrowiem. Przede wszystkim tych związanych z piersiami, które stają się bolesne, obrzmiałe i wrażliwe na dotyk. Może on prowadzić do nieregularnych miesiączek oraz

niepłodności u kobiet.

Testosteron jest to najważniejszy męski hormon płciowy. Jednak nie tylko mężczyźni go potrzebują, kobiety również nie mogą bez niego żyć. Hormon ten odpowiada za męskie cechy organizmu. W pierwszej kolejności za rozwój narządów płciowych i układ rozrodczy (penis, jądra, moszna, prostata, pęcherzyki nasienne). Sprzyja też kształtowaniu się drugorzędowych cech męskich - muskulatury, masy kości, rozłożeniu tłuszczu czy pogrubieniu strun głosowych.

Testosteron wolny wykonuje się wówczas, gdy badanie testosteronu całkowitego daje wątpliwy wynik. Jeżeli w organizmie występują zbyt duże wahania poziomu SHGB wówczas wartości diagnostyczne nie są prawidłowe. Odpowiada on między innymi za: zaburzenia erekcji, zaburzenia poziomu libido, nadmierne owłosienie występujące u kobiet, niepłodność,.

Estriadiol jest podstawowym kobiecym hormonem płciowym. Ma głównie wpływ na kobiece narządy rozrodcze, ale wpływa również na pracę mózgu, wątroby, oraz stan tkanki kostnej. Hormon ten produkowany jest w procesie licznych przemian metabolicznych. Wpływa on na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej u kobiet.

Żelazo występuje w organizmie głównie w hemoglobinie. Jego spadek w organizmie może być spowodowany między innymi: anemią, chorobami tkanki łącznej, nowotworami, niewydolnością nerek i niedoborami witaminy C. Jego nadmiar może prowadzić do: wirusowego zapalenia wątroby, ostrych uszkodzeń wątroby oraz zapaleniem nerek.

TSH jest to badanie tarczycy pozwalające określić poziom tyreotropiny. Jest podstawowym badaniem, które potrafi stwierdzić prawidłowe działanie tarczycy. Dowiesz się również czy masz nadczynność czy nie niedoczynność tarczycy. Odpowiedzialna jest między innymi za wytwarzanie tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3).

FT3, FT4 zleca się to badanie by zdiagnozować choroby tarczycy. Działanie tego hormonu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie ważne dla wzrostu oraz w okresie rozwoju ośrodkowego układu nerwowego.

Poziom cukru we krwi to badanie warto wykonać, jeśli stale męczy Cię pragnienie, w szybkim czasie tracisz wagę, ogarnia Cię apatia oraz odczuwasz senność. Bez względu na powyższe objawy badania cukru we krwi powinniśmy robić regularnie. Cukrzyca może rozwijać się bezobjawowo.

Kreatynina badanie to pozwala sprawdzić funkcjonowanie nerek. Kreatynina jest produktem metabolizmu, występuje we krwi oraz w moczu z którym to jest wydalana. Podwyższony poziom może świadczyć o niewydolności nerek, zatruciach, przyjmowaniu niektórych leków. Obniżony poziom kreatyniny może być spowodowany przyjmowaniem niektórych leków sterydowych.

Witamina D liczne badania pokazują, że większość Polaków ma jej niedobór. Jest za to odpowiedzialne nasza szerokość geograficzna. 90% witaminy D pochodzi z jej syntezy w skórze pod wpływem słońca. Odpowiedzialna jest między innymi za: regulację gospodarki wapniowej, utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wpływa na odporność organizmu, system nerwowy,

łagodzi stany zapalne skóry, wpływa na wydzielanie insuliny, kontroluje ponad 200 genów człowieka.

Teraz czas na Ciebie! Zrób przegląd swojego organizmu!

Podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcje

W ludzkim ciele znajduje się ok od 450 do 500 różnego rodzaju mięśni. Każdy z nich odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu. Znajomość wszystkich mięśni oraz poznanie ich funkcji mogłoby zająć zbyt wiele czasu, dlatego też wybrałem te mięśni, które wg mnie są najważniejsze. Znając funkcje poszczególnych mięśni możemy w pełni zaangażować dany mięsień podczas ćwiczeń, a co za tym idzie zrobić lepszy trening, dzięki któremu to osiągniemy szybciej pożądany efekt.

Mięśnie klatki piersiowej

Nazwa	Funkcja
Mięsień piersiowy większy	Przywodzi ramię i rotuje do wewnątrz
Mięsień piersiowy mniejszy	Obniża i pociąga przyśrodkowo obręcz barkową
Mięsień zębaty przedni	Ustala, obniża i obraca łopatkę, pociąga łopatkę ku przodowi, jest silnym mięśniem wdechowym
Podobojczykowy	Obniża obojczyk i kieruje go ku przodowi

Mięśnie brzucha

Nazwa	Funkcja
Mięsień prosty brzucha	Zgina tułów do przodu; obniża żebra, jest miesieniem wydechowym, wzmacnia tłocznię brzuszną, jest największym antagonistą prostownika grzbietu
Mięsień skośny zewnętrzny brzucha	Napięcie jednostronne powoduje zgięcie boczne kręgosłupa i klatki piersiowej oraz obrót tułowia stronę przeciwną. Napięcie obustronne zgina kręgosłup do przodu oraz pociąga klatkę piersiową ku dołowi.
Mięsień skośny wewnętrzny brzucha	Skurcz jednostronny obraca tułów w te samą stronę oraz cofa staw ramienny po tej samej stronę. Skurcz obustronny powoduje zgięcie tułowia do przodu i obniżenie się klatki piersiowej
Mięsień piramidowy	Napina kresę białą, kształtuje bruzdę pośrodkową
Mięsień czworoboczny lędźwi	Skurcz jednostronny powoduje zgięcie boczne tułowia. Skurcz obustronny obniża żebra. Napięcie spoczynkowe ustala odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Mięśnie obręczy kończyny dolnej(wewnętrzne)

Nazwa	Funkcja
Mięsień lędźwiowo – biodrowy 1. Mięsień lędźwiowy większy 2. Mięsień biodrowy	Zgina staw biodrowy, przywodzi udo, obraca udo na zewnątrz, napięcie jednostronne powoduje zgięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym do boku
Mięsień lędźwiowy mniejszy	Napina łuk biodrowy i powięź biodrową

Mięśnie pośladkowe (odwodziciele)

Mięsień pośladkowy wielki	Prostuje staw biodrowy, odwodzi i przywodzi udo, obraca udo na zewnątrz
Mięsień pośladkowy średni	Odwodzi udo, zgina i prostuje staw biodrowy, obraca udo na zewnątrz i do wewnątrz
Mięsień pośladkowy mały	Odwodzi udo, zgina i prostuje staw biodrowy, obraca udo na zewnątrz i do wewnątrz

Mięśnie kończyn dolnych

Nazwa	Funkcja
m. Czworogłowy uda 1. Mięsień prosty uda 2. Mięsień obszerny pośredni 3. Mięsień obszerny przyśrodkowy 4. Mięsień obszerny boczny	prostuje staw kolanowy, mięsień prosty uda - zgina staw biodrowy, unosi udo przy chodzeniu, odwodzi udo, obraca udo na zewnątrz, prostuje staw kolanowy
Mięsień przywodziciel długi	Zgina staw biodrowy, przywodzi udo, obraca udo na zewnątrz
Mięsień przywodziciel krótki	Zgina staw biodrowy, przywodzi udo, obraca udo na zewnątrz
Mięsień przywodziciel wielki	Przywodzi udo, obraca udo do wewnątrz i na zewnątrz, prostuje staw biodrowy, pomaga w utrzymaniu równowagi ciała
Mięsień smukły	Przy wyprostowanym kolanie przywodzi udo, przy zgiętym - obraca goleń do środka, bierze udział w zginaniu kolana
Mięsień krawiecki	Zgina staw biodrowy, obraca udo na zewnątrz, odwodzi udo, zgina staw kolanowy, w zgięciu stawu kolanowego obraca podudzie do wewnątrz
Mięsień półbłoniasty	Prostuje staw biodrowy, zgina staw kolanowy, przywodzi udo, obraca podudzie do wewnątrz

Mięsień półścięgnisty	Prostuje staw biodrowy, zgina staw kolanowy, przywodzi udo, obraca podudzie do wewnątrz
m. dwugłowy uda 1. Głowa długa 2. Glowa krótka	1. Głowa długa - prostuje udo w stawie biodrowym, przywodzi udo, obraca udo do wewnątrz i na zewnątrz, przy ustalonym udzie unosi miednicę 2. Głowa krótka - obniża miednicę cały mięsień- zgina staw kolanowy, obraca podudzie na zewnątrz
Mięsień trójgłowy łydki 1. Mięsień płaszczkowaty 2. Mięsień brzuchaty: - głowa boczna - głowa przyśrodkowa	1. Mięsień brzuchaty – prostuje stopę, dodatkowo wspomaga zgięcie stawu kolanowego 2. Mięsień płaszczkowaty – prostuje stopę
Mięsień piszczelowy przedni	Zgina stopę

Mięśnie naramienne

Nazwa	**Funkcja**
Mięsień naramienny: 1 Część obojczykowa 2 Część barkowa 3 Część grzebieniowa	1 Nawraca ramię, przywodzi ramię do przodu, 2 Odwodzi ramię 3 Odwraca ramię, przywodzi ramię do tyłu

Mięśnie ramienia

Nazwa	Funkcja
Mięsień dwugłowy ramienia: 1. Głowa długa 2. Głowa krótka	Zgina ramię, głowa długa odwodzi i nawraca ramię, głowa krótka przywodzi ramię, zgina i odwraca przedramię
Mięsień ramienny	Zgina staw łokciowy
Mięsień trójgłowy ramienia: 1. głowa długa 2. Głowa boczna 3. Głowa przyśrodkowa	prostuje staw łokciowy, głowa długa prostuje i przywodzi ramię

Mięśnie przedramienia

Nazwa	Funkcja
Mięsień nawrotny obły 1. Głowa ramienna 2. Glowa łokciowa	Nawraca przedramię, zgina przedramię
Mięsień ramienno-promieniowy	Zgina przedramię, nawrócone przedramię odwraca, a odwrócone –nawraca

Mięśnie grzbietu

Nazwa	Funkcja
Mięsień czworoboczny: - część zstępująca(górna) - część poprzeczna(środkowa) - część wstępująca(dolna)	Część górna unosi staw ramienny; przy ustalonym stawu ramiennym zgina głowę do tyłu i obraca do wewnątrz. Część środkowa przybliża łopatkę do kręgosłupa. Część dolna obniża staw ramienny
Mięsień najszerszy grzbietu	Opuszcza podniesione ramię, przywodzi je do tyłu i obraca do wewnątrz, pociąga tułów ku górze
Mięsień równoległoboczny 1.Mięsień równoległoboczny mniejszy 2.Mięsień równoległoboczny większy	Pociąga łopatkę ku górze i ku środkowi
Mięsień prostownik grzbietu	Prostuje kręgosłup

Dlaczego mięsień rośnie tylko do pewnego momentu?

Mięsień do tego, by rosnąć potrzebuje dużej ilości energii.

Z tego wynika, że dla organizmu „zbyt duże” mięśnie nie są dobre i ich nadmiar nam nie służy. Wystarczy sprawdzić to na przykładzie dłuższego odpoczynku od siłowni, gdzie szybko odczujemy nasze spadki na masie mięśniowej. Jedynie tłuszcz jest bezobsługowy, dlatego on nie wymaga żadnej energii i możemy go gromadzić w „nieskończoność”. Nieraz mogłeś usłyszeć o osobach z dużą nadwagą, którzy są wyciągani dźwigiem z mieszkania. A kulturyście, który chciałby się zbliżyć do tego wyniku i uzyskać tak dużą masę mięśniową, jak na razie wydaje się nieprawdopodobne.

Główne ograniczenia rozwoju mięśni to:

Powieź - jest to błona zbudowana z tkanki łącznej. Której zadaniem jest zewnętrzna osłona poszczególnych mięśni. Ta oplatająca całe ciało siatka utrzymuje jego strukturalną jedność.

Objętość płuc - utrzymanie dużych mięśni wymaga dużej ilości tlenu, dlatego też nasze płuca mogą nie dać rady utrzymać „dużych” mięśni.

Układ krwionośny - mięśnie potrzebują dużej ilości krwi. Sportowcy często mają przerośnięte serce, gdyż ich ciało przystosowane jest do innego wysiłku.

Układ limfatyczny - stanowi uzupełnienie układu krwionośnego. Płynąca w nim limfa pośredniczy w wymianie składników pomiędzy krwią a innymi tkankami ciała.

Układ nerwowy - za pomocą niego możemy odbierać bodźce docierające do nas zarówno ze środowiska zewnętrznego, jak

i wewnętrznego.

Układ pokarmowy - mamy ograniczoną ilość, jaką możemy zjeść. Ograniczenia te występują przez żołądek i jelita.

Typy budowy ciała męskiej i kobiecej

Chociaż Twoje naturalne kształty ciała są zdeterminowane przez geny, to czynniki takie jak: dieta, styl życia i ćwiczenia, odgrywają istotną rolę w pełnym wykorzystaniu Twoich osobistych atrybutów. Pamiętaj o tym, że zawsze możesz poprawić swój wygląd odpowiednimi ćwiczeniami i nigdy nie jest za późno na zmianę. Poznaj cechy charakterystyczne i zalecane ćwiczenia, które podkreślą twoje atuty i ukryją wady.

Fakty i różnice pomiędzy kobietami, a mężczyznami

1. Kobiety mają więcej tłuszczu.

2. Mężczyźni mają więcej mięśni.

3. Kobiety mają średnio o 1/3 mniej masy mięśniowej niż mężczyźni.

4. Kobiety w górnej części ciała mają średnio ½ masy mięśniowej mężczyzny.

5. W dolnej połowie ciała kobiety różnice mięśniową nie są już

znacząco duże względem mężczyzn (jednak dalej jest to ok ¾ masy mięśniowej mężczyzn).

6. Kobiety szybciej się regenerują od mężczyzn (przykładowo nie potrzebują tak dużych przerw między seriami, jak mężczyźni).

7. Kobiety mają 10 razy więcej estrogenu niż mężczyźni.

8. Mężczyźni mają 20 razy więcej testosteronu niż kobiety.

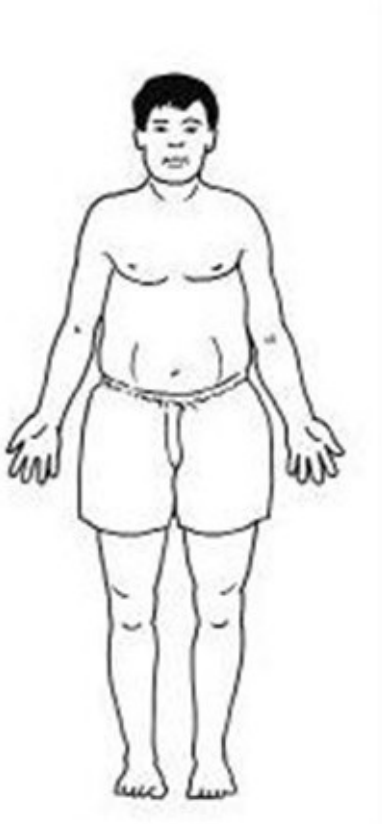
9. Przyrost masy mięśniowej u kobiet, jak i u mężczyzn jest bardzo podobny (kobiety na ”start dostają mniej mięśni).

Typy budowy ciała męskie

Klasyfikacja wg amerykańskiego psychologa Sheldona

Endomorficzna

Opis i charakterystyka: osoby z tym typem sylwetki mają problemy z odkładaniem się tkanki tłuszczowej. Wyróżnia się kształtami okrągłymi, jego charakterystyczne cechy to okrągła głowa, duży brzuch, ociężałe kończyny górne i dolne z dużą ilością tłuszczu na ramionach i biodrach, przy cienkich kostkach i nadgarstkach. Osoby z tego typu budową mają skłonności do tycia.



Zalecane ćwiczenia i dieta: Masz predyspozycje do sportów siłowych i treningów z dużym obciążeniem. Jeśli jednak twoim celem jest schudnięcie, dopiero systematyczny trening podparty odpowiednią dietą sprawi, że pojawią się satysfakcjonujące efekty. Stosuj ćwiczenia typu cardio, a najlepiej interwały. Ze względu na spowolniony metabolizm powinnaś ograniczyć węglowodany. Spożywaj za to więcej białka. Trening siłowy będzie najlepszym rozwiązaniem. Trenuj 4 razy w tygodniu.

Mezomorficzna

Opis i charakterystyka: najlepszy typ budowy do budowania mięśni, odznacza się kwadratową masywną głową, szerokimi barkami i dużą klatką piersiową, muskularnymi kończynami. Tkanka tłuszczowa jest minimalna.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Masz predyspozycje do wypracowania dużej masy mięśniowej. Możesz tego dokonać dzięki odpowiedniej diecie i regularnym treningom. Pamiętaj jednak, by nie przesadzać z ćwiczeniami – twoje mięśnie potrzebują regeneracji. Możesz trenować 4 razy maksymalnie 5 razy w tygodniu. W tym 1 do 2 sesji cardio.

Ektomorfik

Opis i charakterystyka: osoby z tym typem sylwetki mają problem z budowaniem masy mięśniowej, człowiek szczupły o chudej, wydłużonej twarzy z cofniętym podbródkiem, wysokim czołem, o chudej, szczupłej, wąskiej klatce piersiowej i wąskim brzuchu, podłużnym sercu i długich kończynach, ma niski poziom tkanki tłuszczowej, umięśnienie rozwinięte słabo.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Masz predyspozycje do treningu siłowego z dużym obciążeniem. Powinieneś jednak zwiększyć liczbę spożywanych kalorii oraz ustalić proporcje białka i węglowodanów – wszystko dlatego, że szybko spalasz kalorie. Gdy będziesz jeść zbyt mało, twoje mięśnie nie będą widoczne. Trenuj 3 razy w tygodniu, a w tym maksymalnie jedna sesja cardio.

Typy budowy ciała kobiety

Tuba

Opis i charakterystyka: Stałą cechą tej sylwetki jest brak wcięć i zaokrągleń. Górna część ciała jest względnie kwadratowa, z drobną klatką piersiową i barkami. Podobnie jak nogi, ręce mogą być długie i szczupłe, o słabo zaznaczonych krzywiznach lub widocznych silnych mięśniach. Silne ramiona ze sprężystymi mięśniami nadają całej sylwetce sportowy wygląd. Szczególnie charakterystyczną cechą sylwetki tuby jest bardzo małe lub nawet brak wcięcia w talii – tułów pozostaje dosłownie równy i prosty od góry do dołu. Może to sprawiać, że sylwetka wygląda na szerszą lub niższą, niż jest w rzeczywistości. Okolica bioder rzadko jest szersza niż talia czy barki. Szczupłe uda często bywają mało kształtne. Długa, szczupła i często otłuszczona figura tuby zwykle ma szczuplejszą dolną połowę ciała, a więc całe nogi. Uwypuklając mięśnie na udach i łydkach, a także wzmacniając stawy skokowe, uzyskuje się lepszy wygląd nóg, które wydają się jeszcze dłuższe i zgrabniejsze.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Wzmocnienie górnej części ciała pomoże stworzyć wrażenie bardziej kształtnej sylwetki – szersze ramiona nadają talii optyczne wcięcie. Sylwetka tuby cieszy się szczupłymi ramionami, są one jednak wiotkie i bezkształtne. Gdy zaczniemy tworzyć kształt litery „V", pracując nad okolicą barków i klatki piersiowej, osiągniemy także zaznaczenie talii, dzięki wzmocnieniu i spłaszczeniu brzucha. Niedostatek uwypukleń w dolnej części ciała sprawia, że sylwetka wygląda na bezkształtną. Dążymy do ukształtowania seksownej damskiej pupy oraz optycznego wydłużenia i wyszczuplenia nóg. Jeżeli chodzi o dietę masz dużą swobodę, jeżeli chodzi o odżywianie z pewnymi wyjątkami. Ważnym elementem będzie włączenie do diety większej liczby węglowodanów oraz białka.

Jabłko

Opis i charakterystyka: Jabłko ma dobrze ukształtowane ręce. Nadgarstki i ramiona są stosunkowo delikatne. Klatka piersiowa osiąga spore rozmiary, co nadaje sylwetce ciężki wygląd. Są to partie, w których jabłka najczęściej przybierają na wadze, także właśnie z nich można najłatwiej zrzucić dodatkowe kilogramy. Szerokie i mocne plecy jabłka mają tendencję do przybierania na wadze i gromadzenia nadmiaru tkanki tłuszczowej, co nadaje im ciężki wygląd. Talia jest zaznaczona słabiej lub mocniej - zależy to od jędrności leżących pod skórą mięśni. Podobnie jak plecy, talia i brzuch mają tendencję do gromadzenia nadmiaru tkanki tłuszczowej, co sprawia, że sylwetka wygląda na bardziej pękatą, niż jest w rzeczywistości, nawet jeśli jabłko nie ma nadwagi. Dolna część ciała u jabłka jest zazwyczaj wielkim atutem. Biodra są dość wąskie w porównaniu z barkami. Pośladki są raczej małe i płaskie, a nogi szczupłe i kształtne. Dzięki temu figura jabłka ma miły dla oka i wdzięczny wygląd.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Kobiety o typowych kształtach jabłka gromadzą nadmiar kilogramów w okolicy talii i brzucha. Program ćwiczeń spalających tłuszcz wykorzystuje ćwiczenia aerobowe. Zaangażujmy duże grupy mięśni górnej części ciała, by spalić tkankę tłuszczową z ramion, klatki piersiowej i okolic przepony i ukształtować górną część pleców. Skoncentrujmy się na ukształtowaniu i wprowadzeniu proporcji między górną a dolną częścią ciała. Ćwiczenia aerobowe przyspieszają tętno oraz przemianę materii, tak więc organizm zacznie szybciej spalać tkankę tłuszczową. Kobieta o sylwetce jabłka ma fantastyczne nogi. Sprawimy, że będą jeszcze piękniejsze, stosując ćwiczenia, które ujędrnią uda i łydki. Wybieraj węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Zrezygnuj z białego pieczywa i wybieraj pełnowartościowe produkty. Twoja dieta musi być bogata w błonnik, gdyż jako Pani Jabłko częściej niż inne typy możesz mieć problemy z zaparciami. Zwróć też uwagę, aby jadać częściej, ale małe posiłki. Duże porcje powodują wzdęcia i spowalniają trawienie, co może skutkować dodatkowymi centymetrami w pasie.

Klepsydra

Opis i charakterystyka: Barki i ramiona są stosunkowo szerokie i wymagają niewiele pracy. Jednakże tylna część barków i mięsnie umieszczone wokół łopatek powinny zostać wykorzystane do wypchnięcia i uniesienia klatki piersiowej, aby zwiększyć krzywizny sylwetki. Właściwa postawa jest

niezbędna, by stworzyć wrażenie, że wypukłości są proporcjonalne i by uwidocznić linie talii, która dzięki temu zostanie wyeksponowana w pełnym blasku. Dolna część pleców odgrywa znaczącą rolę w unoszeniu miednicy i tworzeniu kształtnych pośladków. To właśnie dzięki kształtnej pupie osiągniemy równowagę między wszelkimi wypukłościami i zapobiegniemy opadaniu pośladków na tył górnej części nóg. Klepsydry zazwyczaj wymagają ujędrnienia i ukształtowania ramion, ale ważne jest, by osiągnąć to, nie powodując przyrostu masy mięśniowej. Jest to najlepsza cecha klepsydry, a więc zadbamy o to, żeby tak zostało. Będziemy kształtować i ujędrniać linię talii, by osiągnąć seksowny i bardzo kobiecy kształt sylwetki. W tych właśnie miejscach klepsydry mogą utracić kontrolę nad sylwetką. Podobnie jak barki i ramiona, biodra są stosunkowo szerokie, a pośladki proporcjonalnie obfite. Uda są kształtne, ale zazwyczaj wymagają pracy nad poprawieniem napięcia mięśni.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Należy pracować nad mięśniami pleców, aby stworzyć bazę podtrzymującą i poprawiającą Twoją postawę. Ze złą postawą okolice pomiędzy talią i biodrami staja się słabo zaznaczone. Uniesienie tych miejsc pomoże uwidocznić Twoje nowo uzyskane kształty. Jeśli uważasz, że Twoje pośladki są bezkształtne, wiedz, że praca nad tylnymi mięśniami ud pomoże na nowo ukształtować krzywizny między pośladkami a udami. Specjalna kombinacja ćwiczeń na tylne mięśnie ud i dolną część pleców pomoże poprawić wygląd całej tej okolicy, unosząc miednicę z tyłu, podnosząc pośladki i zaznaczając krzywizny tylnej strony ud. Wąska, mocno zaznaczona talia u klepsydry jest najlepszym atutem. Praca nad mięśniami brzucha pomoże go spłaszczyć i wzmocnić, tak byś mogła w pełni cieszyć się zgrabną sylwetką. Twoja dieta powinna opierać się na pokarmach o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Te o wysokim powodują szybkie uwalnianie energii i podniesienie poziomu cukru we krwi, a następnie nagły spadek. Kończy się to napadem głodu i nieodpartą ochotą sięgnięcia po coś słodkiego. Pokarmy o niskim wskaźniku glikemicznym pomagają także utrzymać prawidłową wagę.

Gruszka

Opis i charakterystyka: Gruszki zazwyczaj mają długie, elegancko wyglądające ręce, chociaż może brakować im właściwego ukształtowania. Na szczęście ręce reagują bardzo dobrze na ćwiczenia i najłatwiej można je ujędrnić i wzmocnić.

To zdecydowania najlepsze cechy gruszek. Barki i ramiona są wąskie i szczupłe, zazwyczaj pozbawione nadmiaru tkanki tłuszczowej, dzięki czemu ta okolica wygląda bardzo zgrabnie. Jednakże stosunkowo szczupłe barki mogą podkreślić obfite biodra i pośladki, i wywołać wrażenie, że są one większe niż w rzeczywistości. Zazwyczaj nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się tuż powyżej stawów biodrowych (albo czasami na tylnej stronie ciała poniżej żeber) i przechodzi na górną część ud. Chociaż podczas nie powinno się specjalnie pracować nad tą okolicą, to jednak jest nadzieja, że zareaguje ona właściwie na ćwiczenia. Pośladki gruszki wyglądają z profilu niemal tak, jakby się zlewały razem z górną częścią ud. Podobnie jak w przypadku bioder i ud, właściwe ćwiczenia pomogą podnieść pośladki w ten sposób, aby całe ciało wyglądało na lepiej ukształtowane i lżejsze.

Zalecane ćwiczenia i dieta: Poprzez wzmocnienie i optyczne

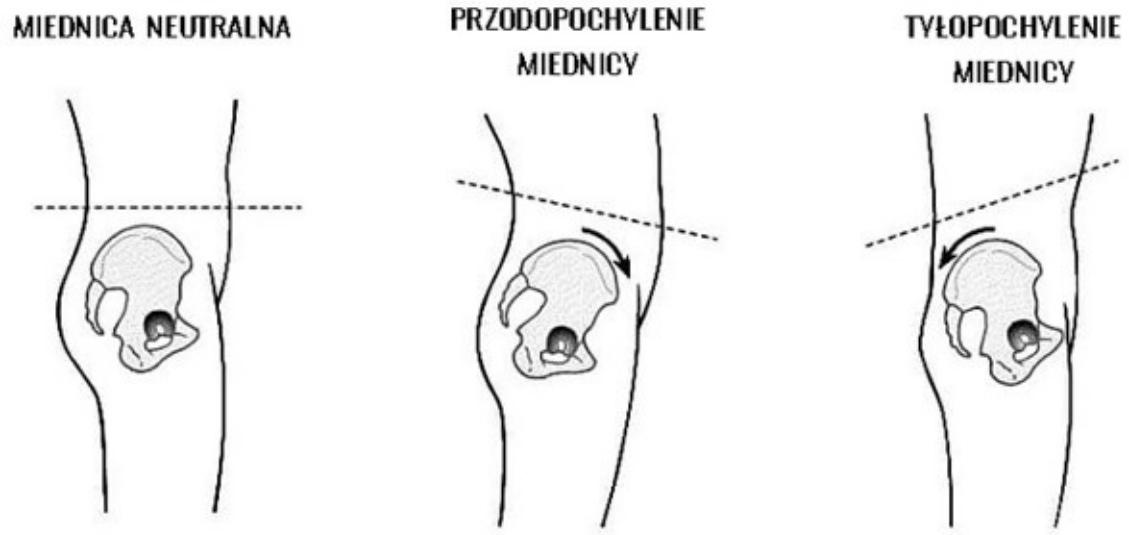
poszerzenie górnej części ciała stworzymy lepszą równowagę pomiędzy barkami a biodrami. Jest to jedna z Twoich najlepszych cech. Ćwiczenia, które skoncentrują się na poprawieniu struktury mięśniowej, dadzą dodatkowe korzyści podczas procesu poprawiania postawy. Silna i wyprostowana postawa sprawia, że sylwetka wygląda na węższą i szczuplejszą. Powinnaś skoncentrować się na ćwiczeniach, które pomogą zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej w tych okolicach. Zbyt często kobiety z figurą o kształcie gruszki spędzają wiele godzin na pracy na dolną częścią ciała, co ostatecznie prowadzi do nadmiaru masy mięśniowej w okolicy bioder i ud. Zamiast tego należy wyszczuplać te okolice, aby stworzyć nową linię sylwetki pośladków i zaznaczyć zaokrąglenia i linie pomiędzy pośladkami i udami.

Prawidłowa postawa

Od prawidłowej postawy określa się tak naprawdę wszystko to, jak: siedzisz, stoisz, leżysz, chodzisz, biegasz etc. Jeżeli stoisz w sposób nieprawidłowy jest duża szansa na to, że nieprawidłowo chodzisz, czy też biegasz. A co za tym idzie wszelkie wzorce ruchowe są wykonywane przez Ciebie w niewłaściwy sposób. W pierwszej kolejności przed przystąpieniem do ćwiczeń musimy ocenić naszą postawę, by nie narazić nas na ryzyko kontuzji oraz by nie pogłębiać naszych ewentualnych wad postawy.

Ciało znajduje się w równowadze przód-tył i bok do boku,

uzyskując właściwą postawę, przeciwstawiając się sile ciężkości przy minimalnym wysiłku. Krzywizny kręgosłupa są zrównoważone: ucho, bark, biodro, kolano i kostka znajdują się w linii pionowej. W pozycji neutralnej miednica przyjmuje także położenie, w którym gałąź kości łonowej i grzebień kości biodrowej ustawione są pionowo. W tej pozycji, gdyby miednica była wiadrem z wodą, nic by się nie wylewało. Przy przednim pochyleniu miednicy woda wylewałaby się do przodu, przy tylnym do tyłu.



Podczas codziennych czynności, jak i ćwiczeń ustawiamy ciało w różnych pozycjach, przysiadzie, podciąganiu na drążku, robieniu pompek etc. Przykładowo podczas podciągania na drążku siła grawitacji działa nadal, środek ciężkości ciała zmienia swe położenie i należy włożyć więcej wysiłku w utrzymanie postawy i równowagi. Złe kontrolowanie właściwej postawy upośledzi jakość ruchów, bezpieczeństwo i skuteczność ćwiczeń. Oznacza to, że praca stawów, zakres ruchów i zaangażowanie mięśni stabilizujących oraz poruszających będzie odbiegać od ideału zaprezentowanego podczas

omówienia ćwiczeń.

Mięśnie stabilizujące i wykonujące ruch

Jedną z metod klasyfikacji mięśnia jest określenie, czy pełni on funkcję stabilizującą, czy poruszczającą. Mięsień wykonujący ruch jest przede wszystkim odpowiedzialny za ruch. Podstawową funkcją mięśni stabilizujących jest zapewnienie stabilności i utrzymanie odpowiedniej postawy reszty ciała, aby mobilizatory mogły wykonać ruch. Mięśnie brzucha są jedną z najważniejszych grup stabilizatorów. Innymi stabilizatorami są: mięśnie pośladkowe, kulszowo-goleniowe, napinacz powięzi szerokiej, prosty uda, prostownik grzbietu, czworoboczny, oraz grupa mięśni pasa rotacyjnego barków. Postawa neutralna jest uzyskiwana przez pracę przeciwstawnych grup mięśni stabilizujących, które utrzymują równowagę naszego ciała w każdej płaszczyźnie.

Prawidłowa postawa ciała osoby dorosłej charakteryzuje się

1. Nieznacznie wysuniętą głową do przodu.
2. Płaskim brzuchem, który jest cofnięty w stosunku do klatki piersiowej.

3. Wygięciem kręgosłupa w kształcie litery S w płaszczyźnie strzałkowej.

Do utrzymania prawidłowej pozycji odpowiadają następujące mięśnie:

Z przodu

1. Mięśnie szyi
2. Mięśnie klatki piersiowej
3. Mięśnie brzucha
4. Mięśnie biodrowo-lędźwiowe
5. Mięsień czworogłowy uda.

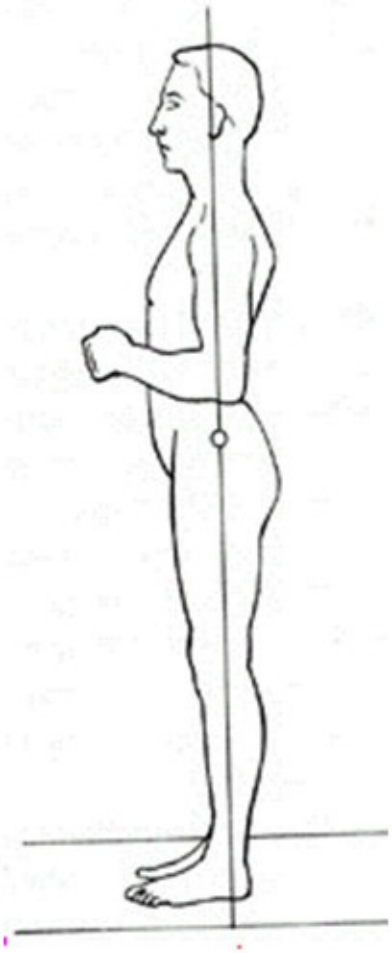
Z tyłu

1. Mięsień prostownik grzbietu
2. Mięśnie pośladkowe
3. Mięśnie kulszowo-goleniowe

Pozycja stojąca

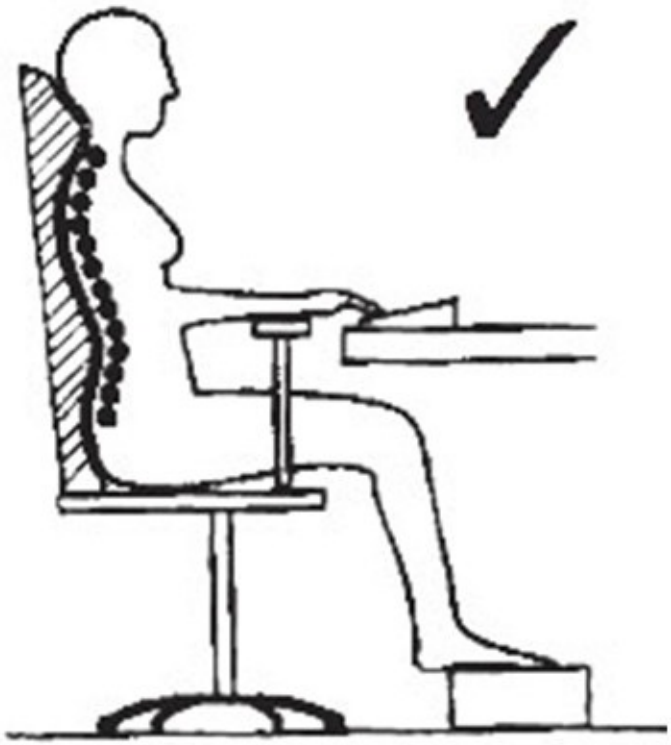
W pierwszej kolejności zadbaj o głowę, barki i pośladki. Tył głowy, barków i pośladki powinny być ustawione w jednej płaszczyźnie. Uszy powinny znajdować się nad środkiem

barków. Broda nie powinna być zbyt wysunięta do przodu, by nie odchylać głowy do tyłu. Utrzymuj barki na tym samym poziomie. Łopatki powinny być ściągnięte delikatnie do tyłu. Otwieramy klatkę piersiową. Wciągnij brzuch. Ramiona powinny zwisać swobodnie wzdłuż ciała. Nie wychylaj miednicy w przód ani w tył. Nie blokuj kolan, ale i nie stój na ugiętych nogach. Rozstaw lekko stopy. Unikaj stania przez dłuższy czas w tej samej pozycji. Staraj się przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą.



Pozycja siedząca

Pozycja siedząca (przed komputerem). Broda powinna być ustawiona równolegle do podłoża. Ekran powinien znajdować się w odległości wyciągniętego ramienia od twarzy. Barki utrzymujmy rozluźnione, skierowane w dół i lekko cofnięte. Przedramiona powinny być podparte równolegle do podłoża. Kręgosłup powinien być zrelaksowany i ustawiony w kształt litery J. Kość ogonowa powinna być za Tobą, a nie pod Tobą. Podudzia trzymaj równolegle do podłoża. Nie zakładaj nogi na nogę. Kolana powinny być zgięte w delikatnej rotacji zewnętrznej, lekko poniżej poziomu bioder. Stopy powinny spoczywać płasko na podłodze.

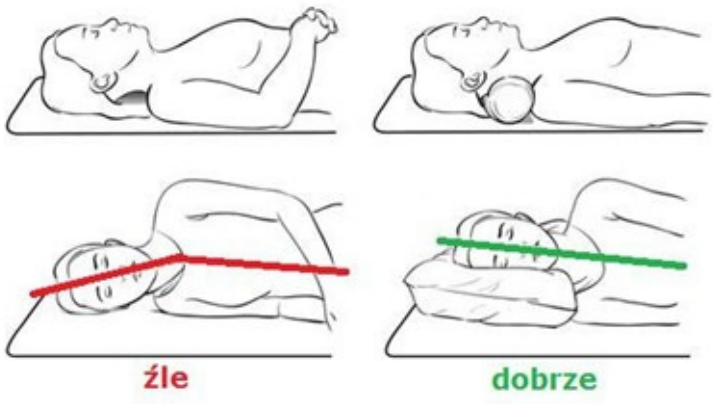


Nie jesteśmy stworzeni do siedzenia

Nawet najwygodniejsze krzesło czy fotel nie zapewnią kręgosłupowi pełnej wygody, bo pozycja siedząca jest dla niego najmniej odpowiednia. Bóle krzyża dokuczają najczęściej osobom, które spędzają dużo czasu siedząc. Osoby pracujące przy komputerach często skarżą się również na spięty, bolący kark. Najlepszym antidotum na tego rodzaju dolegliwości są ćwiczenia siłowe wzmacniające mięśnie całego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem brzucha i pleców.

Pozycja leżąca

Należy zadbać o odpowiednią wielkość poduszek, wałków oraz właściwie dobranego materaca.
Pozycja do spania to pozycja na plecach. Poduszka pod głową nie powinna być za duża. Osobom z dolegliwościami ze strony kręgosłupa lędźwiowego ulgę może przynieść odciążenie odcinka L-S, poprzez włożenie pod ugięte kolana małego wałka, zrolowanej kołdry lub ręcznika.



Pozycja leżąca na boku - w tej pozycji najlepiej zgiąć kończyny we wszystkich stawach. Tutaj również dobrze jest umieścić niewielką poduszkę między kolanami a drugą pod talią. Pozycja leżąca na brzuchu - najmniej korzystna. Jeśli już musisz spać w tej pozycji, podłóż poduszkę pod miednicę, bądź pod stawy skokowe, by lekko ugiąć nogi w stawie kolanowym.

Jak prawidłowo oddychać?

Prawidłowe oddychanie ma duży wpływ na jakoś naszego życia oraz zdrowia. Podczas treningu wiele osób zapomina o oddychaniu w prawidłowy sposób. Nieprawidłowy rytm lub wstrzymanie oddechu podczas ćwiczeń może prowadzić do wielu konsekwencji bądź powikłań w tym np. nadciśnienia.

To szokujące! Większość z nas nie potrafi oddychać w sposób prawidłowy! Tę naturalną umiejętność w jaką wyposaża nas natura, tracimy jeszcze przed ukończeniem 4 roku życia. W trakcie oddechu do naszego organizmu powinno dostać się około 3-4 litry powietrza.

Nieprawidłowe oddychanie może prowadzić do:

- maleje objętość płuc, bo do ich dolnych partii dociera za mało tlenu,
- zbyt mała ilość tlenu podnosi ciśnienie krwi,
- obniżenie poziomu naszej koncentracji,
- niedotlenienie prowadzi też do obniżenia sprawności intelektualnej, bólów głowy, rozdrażnienia,
- powoduje również problemy z zasypianiem.

Zrób teraz test oddychania

Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka (tam, gdzie jest przepona) i oddychaj jak zwykle. Jeśli w trakcie testu porusza się tylko ręka położona na górze, to znak, że nie używasz przepony. Jeżeli podczas testu unosi się brzuch oznacza to, że oddychasz w sposób prawidłowy.

Poprawne oddychanie wykorzystuje płuca i przeponę. Tylko ich współpraca zapewni nam pożądane efekty. Podczas opuszczania ciężaru w dół (faza ekscentryczna) robimy wdech. Podczas wysiłku, kiedy wypychamy ciężar (faza koncentryczna) wydychamy powietrze. Pomiędzy fazą ekscentryczną

a koncentryczną powinniśmy pamiętać o bezdechu i wstrzymaniu – kiedy to powinna nastąpić mniej więcej sekunda przerwy (ta zasada odnosi się do większości ćwiczeń).

Podsumowując

1. Będziesz oddychać poprawnie, jeśli nie zapomnisz o przeponie.
2. Oddychanie długie i miarowe sprawi, że później się zmęczysz.
3. W żadnym wypadku nie wstrzymuj oddechu w czasie ćwiczeń.
4. Dopasowuj oddech do wykonywanych aktywności, nawet kosztem poświęcenia większej ilości czasu.
5. Poprawne oddychanie na co dzień wpłynie pozytywnie na cały twój organizm i pomoże ci lepiej wypoczywać.

Wady postawy

Skolioza – jest to boczne skrzywienie kręgosłupa o ponad 10 stopni, w konsekwencji powodujące rotację kręgów względem osi długiej kręgosłupa. Do deformacji dochodzi w trzech płaszczyznach: czołowej (wygięcie w bok), strzałkowej (pogłębienie krzywizn kręgosłupa) i poprzecznej (rotacja

kręgów).

Kifoza – jest to łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę grzbietową. U człowieka fizjologiczna kifoza występuje w odcinku piersiowym i krzyżowym kręgosłupa.
Mięśnie osłabione i rozciągnięte

Plecy płaskie – spłaszczenie krzywizn fizjologicznych kręgosłupa. Jest zjawiskiem bardzo niekorzystnym: zmniejsza się funkcja amortyzacyjna kręgosłupa, poszczególne elementy podlegają wpływom przeciążeniowym i szybszemu zużyciu. Plecy płaskie prowadzą często do zmian zwyrodnieniowych.

Kolana szpowate – to wada kolan, gdzie podudzie w stosunku do kolan tworzy kąt ostry.

Koślawość kolan – to wada polegająca na ustawieniu pod kątem rozwartym podudzi względem kolan. Zmiany patologiczne w kolanach koślawych mogą dotyczyć więzadeł, mięśni i układu kostnego.

Płaskostopie – Jest to niewydolność układu więzadłowo - mięśniowego powstająca pod wpływem przeciążeń stopy. Zmiany patologiczne w kolanach koślawych mogą dotyczyć więzadeł, mięśni i układu kostnego.

Rozdział II.

Zaczynamy trening

Właśnie przyszedł czas byś zapoznał się z elementami treningu. W tym rozdziale dowiesz się wszystko to, co powinna

wiedzieć osoba, która zaczyna swoją przygodę z treningiem. Zostaniesz poprowadzony krok po kroku. Skoro jesteś tutaj wiem, że nie jesteś osobą przypadkową i chcesz zmiany w swoim życiu.

„Nigdy nie rezygnuj z celu, tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie”.

Określ swój cel treningu

Tylko dokładnie sprecyzowanie swojego celu da Ci gwarancję sukcesu, dzięki niemu będziesz mógł sprawdzać po pewnym czasie czy idziesz w dobrym kierunku, jeśli wszystko idzie po twojej myśli wówczas nic nie zmieniasz, jednak gdy pojawia się stagnacja (zastój w treningu) wówczas należy dokonać zmian. Twoim celem może być poprawa sylwetki, poprawa kondycji, siły itp. Twój cel musi być jednak realny. Przykładowo „chcę schudnąć 4kg w miesiąć”, „chcę pobić swój rekord w wyciskaniu o 10kg w 2 miesiące”, „chcę przebiec 2km bez zadyszki”. Gdy już masz określony cel możesz określić co w związku z tym zrobisz, a więc „będę ćwiczył 4 razy w tygodniu”, „zmienię nawyki żywieniowe”, „zacznę codziennie biegać przez 20 minut”, etc.

Nie możesz się kierować się zasadą!

*„Wszystko albo nic” b**ą**d**ź** „100% albo nic”.*

Takie osoby przeważnie właśnie mają nic, gdyż ciężko utrzymać jest organizm na wysokich obrotach i po czasie bardzo szybko się zniechęcamy, dlatego lepiej „jeść małymi łyżeczkami”, niż liczyć na szybkie efekty. Myśl zawsze w długim terminie. Jeśli nie wyobrażasz sobie trenowania do końca życia w dany sposób po prostu musisz zmienić trening na taki, który będzie dla Ciebie wyzwaniem, jednak nie takim, którego nie da się zrealizować.

Miejsce treningu

W dalszej części dowiesz się gdzie lepiej trenować czy w domu, czy na siłowni. Każdy z nas ma inne potrzeby, dlatego też każdy będzie potrzebował innych rozwiązań, Jedno jest pewne musisz określić swój czas trwania treningu i go zrealizować zgodnie z założonym planem. Osoba, która szanuje swój czas nie będzie chodzić na siłownie na pogawędki.

Który klub wybrać?

To również ważny element i jak się okazuje do klubów fitness przychodzi określona grupa ludzi. Każdy klub rządzi się swoimi prawami. Warto by było więc je wcześniej poznać. Jeśli nie lubisz przepychu i masy ludzi nie wybieraj siłowni sieciowych i dużych siłowni. Jeśli nie będziesz na niej się dobrze czuł. Prędzej czy później z niej zrezygnujesz. Musisz znaleźć na siłowni taki klimat, który będzie Ci odpowiadał. Nie szukaj wymówek, że nie odpowiada Ci dana siłownia. Zmień ja na taką, która będzie odpowiednia dla Ciebie.

Podsumowując

1. Określ swój cel i go realizuj!
2. Nie kieruj się zasadą „wszystko albo nic”.
3. Czas trwania treningu zawsze „od, do”.
4. Miej zawsze plan treningowy nie trenuj instynktownie.
5. Znajdź najlepszą porę dla siebie do trenowania.
6. Wybierz siłownię, którą lubisz.

Dlaczego warto trenować niezależnie od wieku?

Jeżeli jesteś osobą młodą, która dopiero rozpoczyna prawdziwe życie wówczas oprócz lepszego wyglądu może uzyskać coś znacznie cenniejszego, a więc pewność siebie.

Pewność siebie wpłynie na całe twoje życie i będzie Ci pomagać w życiu w zdobywaniu tego, co sobie postanowisz. Osoby, które regularnie ćwiczą wiedzą jak długo trzeba czekać na rezultaty. Mimo tego, że początkowo ich nie widzą to wiedzą, że prędzej czy później przyjdą. Jeśli jesteś osobą, która szybko się męczy i ciężko jej wyjść po schodach do swojego mieszkania to czas najwyższy coś zmienić. Na siłowni poprawisz swoją kondycję i zobaczysz, że już codzienne czynności nie sprawią Ci tylu problemów, co wcześniej. Siłownia uczy również pokory i dyscypliny, która tak przydaje się w codziennym życiu i tak wielu ludziom jej obecnie brak. Trening to również wydzielanie się endorfin w naszym mózgu. Po dobrze przeprowadzonym treningu będziesz czuł się dobrze i będziesz z siebie dumny. Siłownia może również stać się miejscem, gdzie możemy odreagować stres. Jeżeli masz stresującą pracę bądź też trudną sytuację w domu. Trening pomoże Ci wyładować złą energię. Poprawisz swoje relacje ze znajomymi oraz rodziną. Aspekt psychologiczny jest niezmiernie ważny w treningu. Jeśli zaczniesz trenować zobaczysz, że bez treningu nie będziesz wyobrażał sobie życia! Stanie się on częścią twojego życia, a ono stanie się lepsze. Jeżeli jesteś osobą starszą wówczas też możesz zacząć ćwiczyć i również zmieniać swoje ciało. Mimo to, że nie uczysz się tak szybko, jak kiedyś i nie zbudujesz swojej sylwetki tak szybko, jak zrobi to osoba młoda. Wiek nie może być twoją wymówką. Zawsze możesz rozpocząć ćwiczenia i zawsze przyniosą Ci one korzyści. Ludzie są stworzeni do ruchu, jednak nasza obecna praca (tryb siedzący) często nam go ogranicza. Jeżeli nie zaczniesz dbać o to by było go odpowiednio w twoim życiu będziesz mógł nabawić się wielu kontuzji i dysfunkcji w swoim życiu.

Dlaczego warto wybierać trening z obciążeniem?

*„Kiedy masz jeden z tych dni, w czasie których czujesz si**ę**, jakby**ś***
*mia**ł** jaki**ś** ci**ęż**ar na barkach…. zacznij robi**ć** przysiady.”*

Wiele osób boi się treningu siłowego tylko jak się okazuje niesłusznie. Mają one zły obraz tego na czym taki trening polega i nie wiedzą co mogą, dzięki niemu osiągnąć. Tutaj głównie kobiety obawiają się, że będą wyglądać jak kulturysta, a to przecież nieprawda. Chcę pokazać Ci główne korzyści jakie daje trening z wykorzystaniem ciężarów.

1. Pomaga spalać tkankę tłuszczową.
2. Pomaga w budowie mięśni.
3. Zwiększa twój metabolizm.
4. Wykonywany w odpowiedni sposób polepszy twoje zdrowie, jakość twojego życia będziesz ćwiczył wzorce ruchowe, które są wykorzystywane w codziennym życiu.
5. Zwiększy gęstość kości.

Fundamentalne zasady podczas trenowania

Oto kilka fundamentalnych zasad w treningu:

1. Nigdy nie zapominaj o rozgrzewce.

2. Trenuj całe swoje ciało.

3. Stosuj odpowiedni trening do umiejętności (na bardziej zaawansowany trening przyjdzie jeszcze czas).

4. Wykonuj ćwiczenia w pełnym zakresie ruchów nie zapominając o odpowiedniej technice.

5. Jeśli to możliwe trenuj na wolnych ciężarach i nie zapominaj o treningach z masą własnego ciała.

6. Zawsze miej swój plan treningowy i notuj swoje postępy.

Schemat treningu

Poniżej chcę przedstawić Ci jak powinien wygląd prawidłowy trening (wg mnie), gdzie zamieściłem wszystkie niezbędne jego elementy. Pamiętaj, że każda z tych części jest ważna i tylko połączona w całość tworzy spójną całość.

1. Rozgrzewka (od 5 do 10 minut może być zrobiona na: orbitreku, bieżni, ergometr).

2. Przygotowaniu stawów i mięśni do wysiłku fizycznego poprzez krążenia etc.

3. Rozciąganie dynamiczne (szybkie skręty bez zatrzymywania w końcowej fazie ruchu).

4. Mobility (ćwiczenia te mają na celu poprawę wzorców

ruchowych).

5. Serie rozgrzewkowe (z mniejszym ciężarem).
6. Trening właściwy (ćwiczenia główne bazowe).
7. Wyciszenie (rozciąganie statyczne).

Najlepszy system treningowy

Nigdy nie kojarz sobie określonego dnia tygodnia z konkretnym planem treningowym do wykonania. To najgorsze co możesz zrobić i przez to możesz ominąć ćwiczenie danej partii w tygodniu. Tylko dlatego, że w dany dzień tygodnia nie mogłeś przyjść na trening. Jak więc to zrobić? Przykładowo, jeśli mamy trzy treningi w tygodniu dzielimy je na A, B, C. Będzie to odpowiadać następującym dni tygodnia. Poniedziałek robimy trening A, środa trening B, piątek trening C. Gdy nie możemy przyjść na daną jednostkę treningową będzie to wyglądać następująco: poniedziałek robimy trening A, w środę trening B, w piątek nie mogliśmy przyjść, dlatego też od poniedziałku zaczniemy trening C, środa trening A, piątek trening B. To rozwiązanie da Ci gwarancję tego, że nie opuścisz danego treningu tylko przez to, że nie mogłeś przyjść w dany dzień tygodnia.

Pierwszy dzień na siłowni

„Sukces to suma niewielkiego wysiłku powtarzanego z dnia na dzień”

Jeśli odpowiednio się przygotujesz siłownia może nie sprawić Ci żadnych problemów. Skorzystaj z porad, które dla Ciebie przygotowałem, a będziesz czuł się pewnie i z łatwością odnajdziesz się w nowym miejscu. Dla niektórych wyjście na siłownie to jak powrót do przyszłości i do czasów WF-u. Jedno jest pewne ćwiczenia na siłowni mogą dawać dużo więcej korzyści, niż bezmyślne ćwiczenia w szkole.

Jak wybrać siłownie?

Najlepszą radę tutaj jaką mogę udzielić jest wybranie takiej siłownie, która jest jak najbliżej, dzięki temu nie stracisz dużo czasu na dojazd, a następnie powrót z niej. Jeśli czujesz się źle na danej siłowni i coś Ci na niej nie odpowiada zawsze możesz zmienić na inną. Nie jest powiedziane, że wybierając siłownię do końca musisz w niej zostać.

Przyjdź z kimś

Dobrym rozwiązaniem będzie przyjście z osobą, która chodzi na siłownie dłużej niż dwa tygodnie. Taka osoba będzie mogła Ci

pokazać wszystkie maszyny na siłowni i sprawi, że się na niej odnajdziesz.

Nikt nie będzie Cię obserwował

Nowe osoby będące na siłowni często sobie myślą, że wszyscy się na nie dziwnie patrzą, jednak to nieprawda. Większość osób tak naprawdę skupia się tylko i wyłącznie na sobie. Nawet jeśli coś nam nie wyjdzie nikt nie będzie się śmiał. Każdy przecież zaczynał i wie jak trudne są początki…

Różnica pomiędzy siłowniami

Każda siłownia rządzi się swoimi prawami. Duże siłownie są często anonimowe i wchodząc na salę treningową nie witamy się ze wszystkimi. Tylko z osobami, które znamy. Siłownie mniejsze i osiedlowe mają to do siebie, że witamy się ze wszystkimi.

Odpowiednia edukacja

Przed wybraniem się na siłownie warto mieć podstawową

wiedzę na temat treningu, dzięki temu unikniemy podstawowych błędów, jakie popełniają początkujące osoby na siłowni. Nie chodzi tutaj o to byś spędzał 2h na „youtube”, jednak byś poznał podstawową technikę wykonywanych ćwiczeń.

Pytaj o dostępność sprzętu

Jeżeli widzisz, że ktoś jest blisko sprzętu, który chcesz używać spytaj o jego dostępność, gdyż jest możliwość, że ktoś aktualnie go używa. Kiedy dana maszyna jest zajęta możemy znaleźć na niej wodę bądź ręcznik.

Sprzątaj po sobie

Nikt z nas nie chce ćwiczyć na przepoconych ławkach i maszynach, dlatego też po zakończeniu ćwiczenia wytrzyj ręcznikiem pot. Dodatkowo, jeżeli używamy obciążenia zawsze odkładaj je na miejsce, by nic po sobie nie zostawiać.

Odpowiedni ciężar i trudność

Zawsze stosuj ciężar dostosowany do twoich umiejętności. Nie zaimponujesz nikomu, gdy nabawisz się kontuzji. Poza tym, gdy ktoś wykonuje dane ćwiczenie w niepoprawny sposób wygląda to dziwnie. Najpierw odpowiednia technika następnie progresja ciężaru.

Nie bój się pytać

Jeżeli masz pytania bądź wątpliwości zawsze pytaj instruktorów na siłowni, czy też „gym asystentów”. To jest ich praca, dzięki nim dowiesz się jak działa każda maszyna na siłowni.

Lustra na siłowni

Lustra na siłowni nie są po to by się przypinać i poprawiać swoją fryzurę. Mają one na celu korekcję ciała podczas wykonywanych ćwiczeń.

Nie używaj telefonu komórkowego

Wyrób w sobie nawyk by nie przynosić na trening telefonu

komórkowego, dzięki temu czas spędzony na ćwiczeniach na siłowni będzie tylko dla Ciebie i nikt nie zakłóci twojego spokoju. Po pewnym czasie zobaczysz, że bez telefonu znacznie łatwiej się skoncentrować na ćwiczeniach.

Trener personalny

To może być bardzo dobre rozwiązanie szczególnie na początku naszej przygody z siłownią. Poznasz odpowiednią technikę ćwiczeń. Nauczysz się jakie grupy mięśniowe są zaangażowane w dane ćwiczenie oraz jaką funkcję ma dany mięsień.

Co zabrać ze sobą na siłownie?

- ubranie treningowe: luźny T-shirt, krótkie spodenki/legginsy i wygodne obuwie

- akcesoria do ćwiczeń – nie na wszystkich siłowniach są dostępne bandy i gumy, dlatego też warto się w nie zaopatrzyć

- szampon, żel pod prysznic, klapki i ręcznik

- wodę (ewentualnie jakiś inny napój) i drugi, mniejszy ręcznik (będziesz go używać w czasie ćwiczeń na ławeczkach; w wielu siłowniach dostaniesz taki ręcznik na miejscu lub będzie odpowiedni płyn, którym będziesz mógł zdezynfekować sprzęt

po skończonym ćwiczeniu)

- kłódkę – na niektórych siłowniach będziesz potrzebował własnej kłódki by zamknąć szafkę

Wygląd, a wiedza

Jak się okazuje nie zawsze te dwa elementy idą ze sobą w parze. Najważniejsze to obiektywne ocenienie sylwetki innej osoby. Osoba, która zaczyna ćwiczyć często ma obraz osób, które są dobrze zbudowane, bądź też idealnej smukłej sylwetki. Nie wiemy, jednak jak ta osoba osiągnęła tę sylwetkę. Naturalnie czy też nie. Mogła mieć dobre geny bądź też wiele lat spędzić na siłowni. O co mi dokładnie chodzi pisząc tę część? Osoba, która dobrze wygląda nie zawsze ma coś wartościowego do przekazania. Chodzi mi tutaj szczególnie o trening kulturystyczny, którym tak bardzo fascynują się nowe osoby. Możesz ćwiczyć w sposób nieprawidłowy i tak naprawdę cały czas niszczyć swoje ciało. Chciałbym byś mógł selekcjonować wszelkie porady, które tak często będą do Ciebie docierać. Mając odpowiednie fundamenty będziesz mógł szybko stwierdzić czy dana porada ma sens, czy też nie.

Dlaczego warto ćwiczyć naturalnie?

Prędzej czy później większość osób staje przed wyborem, czy

decydują się na to by trenować naturalnie, czy też wspomagać się dopingiem. Dla jednych osób to może być droga na skróty do osiągnięcia wymarzonej sylwetki. Pytanie teraz tylko jakim kosztem? Jeśli jesteśmy osobą, która rekreacyjnie chce chodzić na siłownie i poprawić swój wygląd najgorsze co może zrobić to zacząć od sterydów. Całe piękno budowania sylwetki wówczas znika. Musimy nauczyć się podstaw treningu i dietetyki, a zaburzając naszą gospodarkę hormonalną wcześniej skończymy w szpitalu, niż zostaniemy kulturystą. Świadomość tego, co robimy jest ważna i musisz wiedzieć jak działają sterydy i jakie niebezpieczeństwo idzie razem z nimi. Jeśli patrzysz na swoje zdrowie w perspektywie wielu lat wówczas od razu uznasz, że sterydy nie są dla Ciebie, jednak jeśli nie zdajesz sobie sprawę z ich konsekwencji możesz dać się namówić szybkimi efektami, które dają. Może i po sterydach uzyskasz masę mięśniową, jednak po odstawieniu zacznie ona spadać. Jeśli, jednak poświęcisz lata na zbudowanie masy mięśniowe naturalnie będzie się ona utrzymywać znacznie dłużej. Nawet jeśli przerwiesz trenowanie z różnych powodów będziesz mógł w dość krótkim czasie wrócić do swojej formy.

Gdzie ćwiczyć w domu czy na siłowni?

Każdy, kto rozpoczyna ćwiczenia staje przed wyborem miejsca do trenowania. Mamy tak naprawdę dwie opcje trenować w domu bądź na siłowni. Możemy również połączyć te dwie opcje. Siłownia to przede wszystkim profesjonalny sprzęt,

na który większość nie mogłaby sobie pozwolić. Trenowanie na siłowni oznacza również konieczność wyjścia z domu o określonych porach. Otoczenie wszystkich ludzi ćwiczących daje dużo lepszą motywację do trenowania. Trening w domu ma wiele rozpraszaczy i ciężko będzie znam znaleźć porę, w której nikt nam nie będzie przeszkadzał, jednak dobra organizacja dnia może nam pozwolić na znalezienie czasu na trening w domu. W szczególności nowe osoby, osoby starsze boją się siłowni. Mają one zły obraz siłowni, który zaprogramowali sobie jeszcze wiele lat wcześniej, gdzie siłownie bardzo różniły się od obecnych, oraz również od tego, jakie osoby przychodziły na siłownie.

Co możemy osiągnąć trenując w domu?

Wszystko tutaj zależy tak naprawdę od nas i od tego jaki cel sobie obierzemy. Możesz zbudować swoją sylwetkę marzeń tak naprawdę wszędzie. Najważniejszym elementem jest to byś miał odpowiednią wiedzę na temat jak to zrobić. Jeżeli masz już obrany cel i wiesz czego dokładnie chcesz możesz cieszyć się efektami, jakie daje trening.

-pomoże usunąć nadmiar tkanki tłuszczowej - wykonuj ćwiczenia obwodowe, interwałowe, siłowe, wytrzymałościowo-kondycyjne.

- budowa masy mięśniowej - (a w przypadku kobiet uzyskanie atletycznej sylwetki) zainteresuj się ćwiczeniami

siłowymi, obwodowymi (opartymi o ćwiczenia siłowe), interwałowymi.

- poprawa zdrowia – jeśli zależy Ci na poprawie zdrowia wówczas wykonuj ćwiczenia funkcjonalne, które oparte są o naturalne wzorce ruchowe.

Jak widzisz trening, który ma na celu usunięcie nadmiaru tkanki tłuszczowej, bądź zbudowaniu masy mięśniowej nie różni się od siebie. Warunkiem koniecznych w pierwszym przypadku będzie utrzymanie deficytu kalorycznego (spożywanie mniej kalorii, niż obecnie potrzebujemy). W drugim przypadku, gdy chcemy zbudować masę mięśniową utrzymujemy nadwyżkę kaloryczną (więcej kalorii, niż aktualnie potrzebujemy).

Stosuj się do następując punktów trenując w domu!

1. Ćwicz całe ciało na jednej sesji treningowej - nie zapominaj o trenowaniu żadnej partii mięśniowej. Pamiętaj o tym, że każdy mięsień współpracuje ze sobą. Nie będziemy progresować, jeśli nie będziemy równomiernie się rozwijać.

2. Ćwicz regularnie – osoby, które zaczynają bardzo napalają się do ćwiczeń i w związku z tym na siłowni mogą spędzić 2 czy też 3 godziny, jednak czy jest możliwość utrzymaniu tak dużej intensywności przez dłuższy czas? Z mojego doświadczenia wiem, że nie. Już dwie sesje treningowe w tygodniu mogą okazać się bardzo skuteczne, gdzie podczas jednego roku daje

nam to ponad 100 treningów (podczas intensywnego treningu możemy spalić ok 400 kcal co w roku da nam podczas trenowania 2 razy w tygodniu ok. 40 000 spalonych kalorii)

3. Z czasem zwiększaj swoją intensywność trenowania – organizm bardzo szybko adoptuje się do trudnych warunków podczas treningu. Osoby, które zaczynają tak naprawdę nie potrzebują dużych bodźców do tego by zobaczyć pierwsze efekty. Z czasem jednak musimy urozmaicać nasze ćwiczenia i stosować progresją tak często, jak to tylko możliwe.

4. Nie przyzwyczajaj się do ćwiczeń – każdy, kto trenuje ma swoje ulubione ćwiczenia oraz te, które nie lubi. Ćwiczenia, które nie lubimy omijamy szerokim łukiem, jednak te, które lubimy trenujemy często. To właśnie ćwiczenia, które nie lubimy robić mogą dać nam najwięcej korzyści, dlatego musimy się przełamać i nie pomijać żadnego ćwiczenia z planu treningowego.

5. Poprawna technika – gdy zaczynasz ćwiczyć nie koncentruj się na tym, by wykonać ćwiczenie jak najwięcej razy. Skup się na poprawnej technice. Technika początkowo nie musi być idealna, jednak staraj się ją poprawiać.

6. Nie lekceważ bólu – jest to dla nas znak, że należy przerwać dane ćwiczenie. Robienie ćwiczeń na granicy możliwości nie jest bezpieczne szczególnie dla osób początkujących.

7. Intensywność – zwiększanie intensywności również ma duży wpływ na twoje postępy. Wraz ze wzrostem wydolności zmniejszaj przerwy pomiędzy seriami i następnymi powtórzeniami. Możesz również wykonywać ćwiczenie w szybszym tempie.

8. Nie ćwicz codziennie – nie jest to najlepsze rozwiązanie, Wyjątkiem od tej zasady będą bardzo lekkie treningi. Najlepszym rozwiązaniem będą treningi 3 do 4 razy w tygodniu.

Twoja własna siłownia domowa

Początkowo nie musimy inwestować w drogi sprzęt. Większość wykonywanych ćwiczeń możemy wykonać z wagą własnego ciała i z czasem zwiększać poziom trudności ćwiczenia. Dopiero po pewnym czasie warto dokupić sprzęt.

Sprzęt kupujemy w następującej kolejności:

1. Gumy, bandy – są jednymi z najbardziej wszechstronnych, wygodnych i ekonomicznych sposobów na przeprowadzenie efektywnego i różnorodnego treningu. Dla jednych są one sposobem na zaangażowanie do pracy wielu mięśni, dla innych ważnym elementem treningu ukierunkowanego na prewencję kontuzji, modelowanie sylwetki czy poprawę dynamiki.

2. Hantle regulowane z obciążeniem - zakup handelek z możliwością regulacji ciężaru.

3. Drążek - jest wiele ćwiczeń, które możemy wykonywać na drążku. Jedno jest pewne, ćwicząc na nim regularnie będziemy mieli duże i wyrzeźbione plecy.

4. Gryf prosty, gryf łamany, stojaki, ławka regulowana lub pozioma oraz obciążenie – zamień swoje pompki na wyciskanie. Dodatkowo będziesz mógł wykonywać takie ćwiczenia jak: przysiady, martwy ciąg czy też OHP (wyciskanie żołnierskie).

5. Wyciąg górny – zostawiłem go na koniec, ale dzięki niemu będziemy mogli urozmaicić nasz trening o kilka bardzo skutecznych ćwiczeń. Najlepszym rozwiązaniem będzie wyciąg, który jest mocowany do ściany.

Jak widzisz wyposażenie siłowni nie jest takie drogie, jednak nie zawsze jest dla nas opłacalne i warto będzie po prostu zakupić karnet na siłownie. Kolejnym ważnym elementem każdego, kto rozpoczyna trening z obciążeniem jest asekuracja. Ćwicząc samemu narażamy się na groźne kontuzje, dlatego potrzebujemy osobę, która w razie konieczności nam pomoże.

Kilka słów o motywacji bez motywacji…

*„Jedyn**ą** osob**ą**, która mo**ż**e ci**ę** zmotywowa**ć** jeste**ś** ty sam!”*

Motywacja jest głównym powodem tego, czy nam się chce coś zrobić, czy też nie. Jednym przychodzi coś naturalnie, a inne osoby muszą się zmuszać do wykonania danej czynności. Musimy poznać nasze wewnętrzne potrzeby by dowiedzieć się to, co nami kieruje. Poniżej przedstawię schemat działania (wg Rafała Mazura), który możesz wykorzystać do tego by poznać co tak naprawdę daje Ci motywację. Motywacja nie może być chwilowa i trwać tylko krótki czas. To jest coś, co wiesz, że jest

dla Ciebie dobre i da Ci energię do działania.

1. Pierwszym elementem jest podjęcie decyzji, a więc musisz wiedzieć czego dokładnie chcesz. Koncentrujesz się na rzeczach, które chcesz osiągnąć. Dokładnie wiesz jak krok po kroku to zrobić.

2. Drugim elementem są twoje umiejętności. Zdobycie odpowiedniej wiedzy i umiejętności może potrwać wiele czasu, jednak jest to konieczne, by stać się skutecznym w swoich działaniach. To, że zapiszesz się na szkolenie, przeczytasz książkę, czy też obejrzysz filmiki motywacyjne wcale nie oznaczają, że coś potrafisz zrobić wręcz przeciwnie mogą dać Ci fałszywy obraz. Jak najszybciej musisz przejść do praktyki nie analizuj wszystkiego po prostu to rób. Odpowiednio wytrenowane umiejętności będziesz wykonywał podświadomie, a więc bez twojego udziału.

3. Ostatnim i najważniejszym punktem jest to na co zasługujesz. Często tak naprawdę nie doceniamy siebie i swoich oczekiwań. Dlaczego więc oczekiwania te nie mają być wysokie?

Stwórz idealny wg siebie obraz, a będziesz dokładnie wiedział jaką osobą chcesz się stać. Twoje poczucie wartości wzrośnie, a ty będziesz świadomy swoich potrzeb.

Rozdział III.

Rozgrzewka, rozciąganie, cardio, metody treningowe

Rozgrzewka - przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego danej jednostki treningowej. Głównym jej celem jest uniknięcie kontuzji. Prowadzi do lepszego wykorzystania możliwości fizjologicznych i psychologicznych sportowca. Rozgrzewkę trzeba wykonać zawsze, przed każdym treningiem siłowym, interwałowym, mieszanym. Rozgrzewka powinna choć odrobinę zmęczyć, tzn. doprowadzić do zwiększenia tętna i pojawienia się potu.

Główne korzyści płynące z rozgrzewki:

- uniknięcie kontuzji
- zwiększenie zakresu ruchu w stawach, ścięgnach, mięśniach, więzadłach i powięzi
- zwiększenie wydajności mięśni

- łagodne przejście ze stanu spoczynku do aktywności fizycznej
- zwiększenie wydzielenia mazi stawowej
- nasila przemiany metaboliczne
- zwiększenie temperatury ciała
- nastawienie psychiczne na wysiłek fizyczny
- przyśpieszenie tętna
- pobudzenie systemu hormonalnego

Założenia Rozgrzewki

Część wstępna (Rozgrzewkowa)

- wzrost ruchomości w stawach, dzięki czemu istnieje mniejsze ryzyko kontuzji
- wzrost szybkości i siły skracania się mięśnia
- zwiększenie długości kroku biegowego lub drogi działania na sprzęt
- wzrost płynności i dynamiki ruchów, szczególnie o wysokiej złożoności koordynacyjnej

Część główna

- opóźnienie procesu zmęczenia poprzez przesunięcie w czasie stanu nadmiernego napięcia mięśniowego
- Podtrzymanie dobrej techniki ruchów

Część końcowa

- poprawa zakresu ruchu w stawach i wzrost elastyczności mięśni
- funkcja restytucyjna (zwiększony transport tlenu i substancji odżywczych do mięśni oraz szybsze usunięcie ubocznych produktów metabolizmu wysiłkowego).
- obniżenie napięcia psychicznego

Rozgrzewka jak wykonać?

Rozgrzewkę możemy zacząć między innymi od: bieżni, orbitrecka, ergometru, skakanki. Czas na tą część rozgrzewki to od 5-10 minut.

Następnie przechodzimy do rozgrzewania poszczególnych stawów

- ruchy okrężne głową w jedną i w drugą stronę;

- ruchy okrężne ramionami i przedramion, najpierw w jednym kierunku, a następnie w drugim

- skręty tułowia w prawo i w lewo;

- ruchy okrężne biodrami w jedną i w drugą stronę;

- skłony w prawo i w lewo oraz w przód i w tył;

- rozgrzewka stawów nadgarstkowych i palców;

- wykroki w miejscu;

- krok odstawno-dostawny w miejscu;

- półprzysiady w szybkim tempie;

- naprzemienne wymachy nogami;

- rozgrzewka stawów kolanowych i skokowych (krążenia).

Ten etap wykonywania rozgrzewki powinien być wykonywany dynamicznie, jednak bez zbędnych szarpnięć.

Rozciąganie w rozgrzewce

W ramach ogólnego przygotowania aparatu ruchu warto włączyć ćwiczenia rozciągające. Wykonując ćwiczenia rozciągające mięśnie nie należy napierać mocno, ale z umiarem. Wykonywanie większej ilości ćwiczeń z elementami rozciągania polecane jest osobom, które mają problemy z mobilnością w wykonywaniu ćwiczeń siłowych. Poleca się głównie ruchy dynamiczne, bez statycznego rozciągania. Najczęściej warto wykonywać wszystkie typowe ćwiczenia rozciągające mięśnie, ale nie doprowadzać do przytrzymywania w końcowej fazie ruchu.

Serie wstępne

Jest to ostatni etap rozgrzewki, który przygotowuje nas do rozpoczęcia właściwej części treningu. Osoby bardziej zaawansowane, które podnoszą duże ciężary będą musieli w tej części poświęcić więcej czasu. Osoby, które zaczynają nie muszę poświęcać wielu serii. Dwie serie w zupełności wystarczą. Nie zaczynaj od razu ćwiczeń od obciążeń roboczych. Wykonaj kilka serii z mniejszym obciążeniem, zaczynając od samej sztangi. W tej części skupiamy się jedynie na partiach, które zamierzamy ćwiczyć danego dnia.

Rozciąganie, mobilność i elastyczność

Rozciąganie – zwiększa przede wszystkim nasze zakresy ruchu, oraz ogólną sprawność i mobilność. Rozciąganie wpływa również na obniżenie napięcia mięśniowego. Jeżeli mamy skłonności do skurczów rozciąganie może znacznie zmniejszyć częstotliwość ich występowania. Mięśnie, które nie są poddawane rozciąganiu przed treningiem często są narażone na kontuzje ze względu na ich nie odpowiednią długość, przez co stawy się dużo szybciej zużywają.

Mobilność i jej wpływ na trening – Mobilność jest to forma rozgrzewki przy zastosowaniu różnych rodzajów rozciągania. wiele osób, które rozpoczynają ćwiczenia mają problemy z wykonywanie podstawowych ćwiczeń takie jak: wiosłowania, przysiady, pompki, martwy ciąg etc. W przypadku braku mobilności podczas wykonywania ćwiczeń należy w pierwszej kolejności skupić się właśnie na niej a ćwiczenia wykonywać w takim zakresie ruchu na jaki pozwala technika.

Teraz ostrzeżenie dla wszystkich osób rozpoczynających ćwiczenia!

Jeżeli przez lata zaniedbywałeś ćwiczenia i inne formy aktywności fizycznej jest duża szansa na to, że nie będziesz mógł rozpocząć ćwiczeń od treningu siłowego. W pierwszej kolejności zaczynamy od treningu ogólnorozwojowego, a ćwiczenia siłowe włączyć dopiero po uzyskaniu minimalnej sprawności pozwalającej na wykonywanie ćwiczeń z ciężarem prawidłowo.

Rozciąganie dynamiczne – Przed treningiem

Rozciąganie dynamiczne to ćwiczenia przed treningiem fizycznym. Rozciąganie to polega na pełnym rozciągnięciu mięśnia, jednak bez zatrzymania w końcowej fazie i powrocie do jego pierwotnej pozycji. Brak zatrzymania ruchu w końcowej fazie powoduje, że nasze mięśnie nie słabną ,a wręcz zwiększają swoją wydajność.

Wpływ rozciągania dynamicznego na mięsnie

- stają się sprawniejsze
- zwiększają swoją wydajność
- wzrasta ich wytrzymałość i elastyczność
- lepsze ukrwienie
- mniejsze zmęczenie podczas treningu

Rozciąganie doskonale pobudza nasz centralny układ nerwowy, dzięki temu mamy optymalny stan psychomotoryczny, który przekłada się na technikę, płynność ruchu, a także zwiększa przewodzenie impulsów nerwowo-mięśniowych. Na koniec pamiętaj o tym, by rozciągać tylko rozgrzane mięśnie, by nie narazić się na ryzyko kontuzji i zapaleń.

Przykładowe ćwiczenia w ramach stretchingu dynamicznego:

- wymachy rąk
- krążenia ramion
- pajacyki
- bieg w miejscu
- skoki na skakance,
- wykroki i wymachy nóg

Rozciąganie statyczne – Po treningu

Rozciąganie statyczne jest to najlepsze rozwiązanie co możemy dać naszym mięśniom po treningu. Polega na utrzymaniu statycznej pozycji rozciągnięcia mięśni przez

określony czas(przykładowo 15 do 30s).

Działa następująco na mięśnie:

- uelastycznia mięśnie oraz ścięgna
- zmniejsza prawdopodobieństwo skurczu mięśni
- szybsza regeneracja
- obniża napięcie nerwowe oraz psychiczne

Rozciąganie statyczne daje nam przewagę nad osobami, które tego nie robią. Możesz osiągnąć więcej w krótszym czasie. Nie zaniedbuj tej formy rozciągania, ponieważ narażasz się na przykurcze, a co za tym idzie ogólna siła mięśniowa nie jest taka jak być powinna. Mięsień, który jest rozciągnięty charakteryzuje się maksymalną siłą.

Mięśnie klatki piersiowej

Stajemy przy futrynie lub stabilnym sprzęcie domowym w lekkim rozkroku, jedna ręka luźno opuszczona, druga lekko zgięta w łokciu z nadgarstkiem skierowanym do zewnątrz. W tej pozycji wykonujemy skręty tułowia w przeciwnym kierunku do rozciąganej strony klatki.

Mięśnie trójgłowe ramion

Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedna rękę, pionowo w górę, zginając ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę.

Mięśnie dwugłowe ramion

Klękamy na podłodze opierając ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi w naszym kierunku.

Mięśnie przedramion

Stojąc w lekkim rozkroku, dłonią jednej ręki chwytamy za palce drugiej. W tej pozycji przyciągamy palce do siebie odginając jednocześnie dłoń w nadgarstku do góry.

Mięśnie obręczy barkowej

Stajemy w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi, drugą chwytamy się za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi.

Mięśnie dwugłowe ud

Siadamy płasko, nogi ułożone równolegle do siebie, złączone w stopach, przylegają do podłogi, stopy pionowo do góry, mogą również być zadarte w naszym kierunku(zwiększy to zakres rozciągnięcia).Z tej pozycji wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami wyprostowanymi i równoległymi do podłogi w kierunku stóp jednocześnie przyciągając palce stóp do siebie dla lepszego rozciągnięcia mięśni.

Mięśnie czterogłowe ud

Stajemy na jednej nodze(najlepiej przy ścianie lub innym punkcie podparcia), drugą uginamy w kolanie i chwytamy ręką za stopę w kostce(lewa noga-lewa ręka, prawa noga-prawa ręka). Z tej pozycji przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry.

Mięśnie wewnętrzne ud (przywodziciele)

Ćwiczenie wykonujemy w siadzie płaskim. Nogi ugięte w kolanach, stopy złączone podeszwami, chwytamy dłońmi za stopy, łokcie przyciśnięte do ud od wewnętrznej strony. Z tej pozycji napieramy przedramionami na uda, by pogłębić ich rozchylenie

Mięśnie łydek

Do ćwiczenia jest potrzebna duża podkładka, lub najlepiej schody. Trzymając się dla zachowania równowagi poręczy(lub czegoś stabilnego) wykonujemy wspięcia.

Mięśnie piszczelowe

Siadamy na podłodze(materacu)w ten sposób, że nogi mamy ugięte w kolanach, a do podłogi przylegają jedynie podudzia przednią powierzchnią(piszczelami).Pięty pod pośladkami, stopy wyprostowane - przylegają górnymi częściami do podłogi. Z tej pozycji podnosimy się z pośladków i siadamy ponownie/

Mięśnie najszersze grzbietu

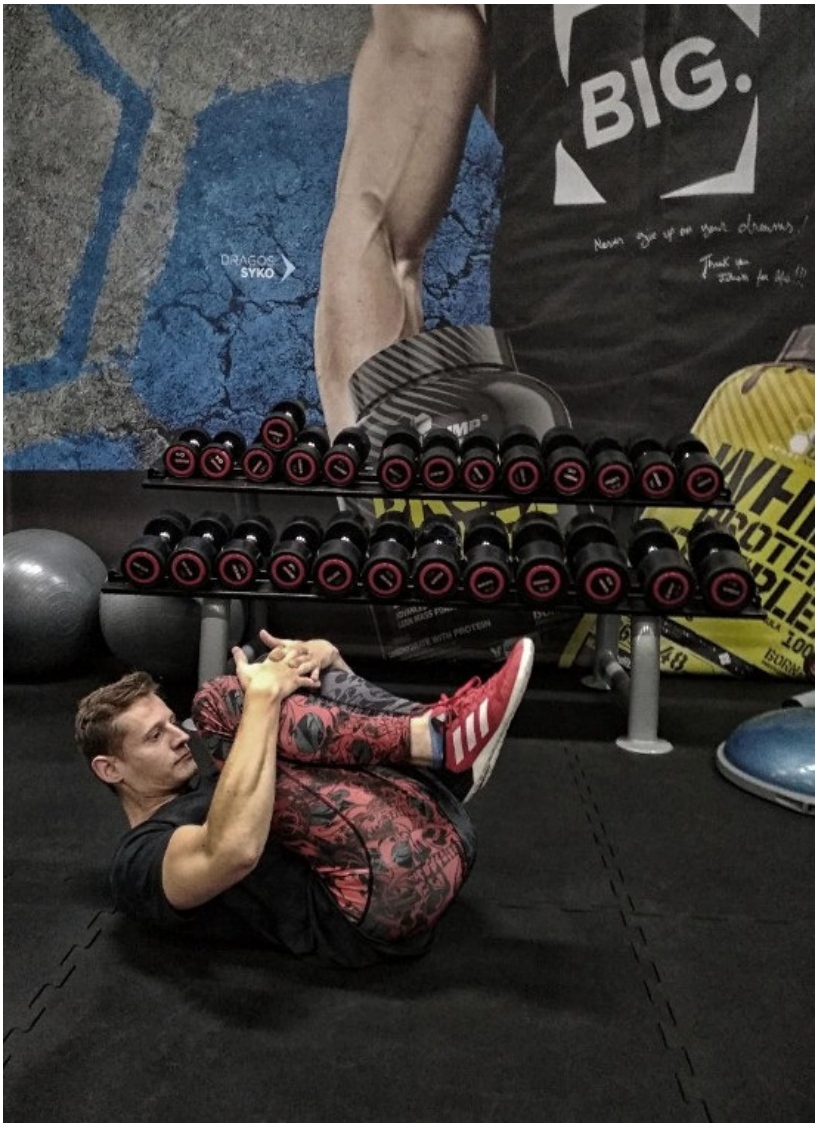
Stajemy przy ścianie, ramiona wyprostowane i oparte o ścianę(możemy również wykorzystać drabinki) na wysokości pasa, tułów pochylony tak, by plecy były w jednej linii z ramionami-równolegle do podłogi. Z tej pozycji pogłębiamy skłon tułowia, jednocześnie utrzymując ramiona w niezmiennym położeniu.

Mięśnie brzucha

Kładziemy się twarzą do podłogi, przylegają do niej tylko nogi na całej długości, tułów podparty na ramionach(pozycja podobna, jak do pompek).Z tej pozycji staramy się dłonie przesuwać w kierunku pasa po podłodze, rozciągając w ten sposób mięsnie brzucha.

Mięśnie pośladkowe ?

przyciąganie kolan do twarzy(uszu)w leżeniu na plecach. W pozycji leżąc płasko na plecach chwytamy rękami za ugięte nogi pod kolanami. Z tej pozycji przyciągamy nogi kolanami w kierunku głowy(uszu)



Porównanie treningów cardio

Porównanie treningów Cardio ze względu na cel treningowy oraz poziom zaawansowania. Najważniejszym tutaj elementem podczas wyboru odpowiedniego Cardio jest nasz obecny poziom tkanki tłuszczowej oraz poziom zaawansowania. Trening cardio może być świetnym uzupełnieniem innych wykonywanych sportów, bądź stać się naszym głównym treningiem. Pamiętając o tym by trening Cardio przynosił zamierzony efekt musimy zastosować odpowiednią dietę.

Trening aerobowy – jest to wysiłek fizyczny(tlenowy), podczas którego nasze serce bije na 65–70% tętna maksymalnego (120–140 uderzeń).

Trening anaerobowy – jest to wysiłek fizyczny(beztlenowy), podczas którego nasze serce bije na 70-90% tętna maksymalnego (powyżej 140-150 uderzeń).

Trening interwałowy – jest to wysiłek fizyczny(tlenowy i beztlenowy), który polega na zmienności intensywności ćwiczeń. Interwał to czas, w którym dane ćwiczenie wykonuje się najpierw z wysoką, następnie ze średnią intensywnością.

Rodzaj treningów	**Trening Aerobowy**	**Trening Anaerobowy**	**Trening interwałowy**
Cel	-nakręcenie metabolizmu	- zwiększenie wytrzymałości -spalanie	- jest to trening pomiędzy

	- poprawa kondycji - spalanie tkanki tłuszczowej - może być elementem rozgrzewki - po treningu siłowym - poprawia funkcjonowanie serca - trening 2-3 razy w tygodniu po 20 -30 minut	tkanki tłuszczowej - nakręcenie metabolizmu - poprawia funkcje serca - sprawdzają się jako uzupełnienie sportów walki	treningiem tlenowym a beztlenowym
Zalety	- trening praktycznie dla każdego - trening	- krótszy od treningu aerobowego - szybsze	- krótki czas trwania ok 20 minut - duże lepsze

	ten na pusty żołądek sprawia, że organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej - do sportów sylwetkowych oraz dyscyplin siłowych - sprawia radość ćwiczącemu	palenie tkanki tłuszczowej - dla osób bardziej zaawansowanych	efekty od pozostałych - organizm nie przyzwyczaja się szybko to tego treningu
Wady	- organizm szybko się adoptuje do tego rodzaju treningu -	- nie jest odpowiedni dla początkujących - większa utrata tkanki	- nie dla osób początkujących - nie powinien być wykonywany przed snem

	czasochłonny i monotonny	tłuszczowej, jednak jej kosztem również utrata masy mięśniowej - osoby z nadciśnieniem nie powinny go wykonywać	

Metody treningowe

Nie ma tak naprawdę najlepszej metody treningowej, by dowiedzieć się jaka metoda będzie najlepsza dla nas musimy przekonać się osobiście.

Metoda progresywnego zwiększania ciężaru

Metoda ta polega na zwiększaniu ciężaru z każdą kolejną serią. W zamian tego zmniejsza się liczba powtórzeń.

1 seria 14-15 powtórzeń

2 seria 12-13 powtórzeń

3 seria 10 powtórzeń

4 seria 9-6 powtórzeń

Drop SET

Przed wykonaniem tej metody najpierw należy wykonać metodę progresywnego zwiększania ciężaru. Metodę Drop SET wykonujemy w ostatniej serii ćwiczenia bazowego. Ćwiczymy do upadku mięśniowego, a więc gdy już samodzielnie nie jesteśmy w stanie podnieść ciężaru. Następnie redukujemy obciążenie o ok 30% i wykonujemy powtórzenia do upadku mięśniowego. Po nim dalej obniżamy o 30%. Dochodząc tak do ok 4 serii. Ta metoda świetnie się sprawdzi zarówno podczas budowania masy jak i podczas redukcji.

Metoda wstępnego zmęczenia mięśni

Metoda ta polega na wcześniejszym zmęczeniu mięśnia przed ćwiczeniem bazowym. Ćwiczenie powinno być łatwe i może być izolowane. Metoda ta może dać nam wiele korzyści. Przede wszystkim krew napłynie do mięśni, dzięki temu będziemy mogli uzyskać maksymalną pompę mięśniową. Mniejszy ciężar

na początku to też mniejsze ryzyko kontuzji podczas ćwiczeń na ciężarach maksymalnych.

Metoda powtórzeń negatywnych

Dla wszystkich którzy chcą budować siłę ta metoda może okazać się świetnym rozwiązaniem. Polega ona na ćwiczeniu (wraz z asekuracja) ciężarem większym, niż aktualnie maksymalnie podnosimy. Skupiamy się tylko na fazie ekscentrycznej, a partner pomaga nam zrobić fazę koncentryczną(ta metoda może być również świetnym rozwiązaniem dla osób, które chcą nauczyć się podciągać).

Metoda powtórzeń oszukanych

Gdy już nie mamy siły na wykonanie danego ćwiczenia poprawną techniką wówczas pod koniec serii możemy zastosować metodę powtórzeń oszukanych, która polega na użyciu dodatkowych grup mięśni np. poprzez bujanie czy zarzucane. Sprawdza się podczas budowania siły oraz masy.

Metoda Izometryczna

Jest to metoda, która polega na zatrzymaniu ruchu podczas końca fazy koncentrycznej na ok 2 sekundy. Do tej metody należeć będzie napinanie mięśni. Świetna metoda, dzięki której będziemy mieli lepsze czucie mięśniowe.

Metoda ze zmiennym obciążeniem

Ta metoda najlepiej sprawdza się jako uzupełnienie sportów wytrzymałościowych, czy też sport walki, ale każdy może sprawdzić jak działa na niego. Pod koniec fazy koncentrycznej dźwigamy największy ciężar. Możemy to uzyskać dzięki zastosowaniu łańcuchów, bądź ekspanderów.

Seria Łączona

Składają się na nią dwa ćwiczenia, które wykonujemy jedno po drugim. Ćwiczenia te są wykonywane na tą samą grupę mięśniową.

Super Seria

Składają się na nią dwa ćwiczenia w tym, że na przeciwstawną(antagonistyczną) grupę mięśniową. Ćwiczenie wykonujemy jedno po drugim bez przerwy.

Gigant Seria

Składają się na nią przynajmniej 3 ćwiczenia na tą samą grupę mięśniową bez przerwy.

Rozdział IV.

Podstawowe ćwiczenia w domu i na siłowni

Podstawowe ćwiczenia w domu

1. Pajacyki
2. Przysiad
3. Wykroki
4. Wchodzenie na podest
5. Sprint w miejscu
6. Pompki
7. Odwrotne pompki

8. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia
9. Burpee
10. Wspinaczka w podporze przodem
11. Hip Thrust
12. „Superman”
13. Plank
14. Side plank
15. Krzesełko
16. Przyciąganie nóg do klatki piersiowej w siadzie
17. Spięcia brzucha
18. Brzuszki skośne

Pajacyki

Stań prosto w lekkim rozkroku, ręce trzymając po bokach . Podskocz, by szerzej rozstawić stopy i jednocześnie obszernym ruchem przenieść wyprostowane ręce nad głowę. Wróć do pozycji startowej.

Przysiad

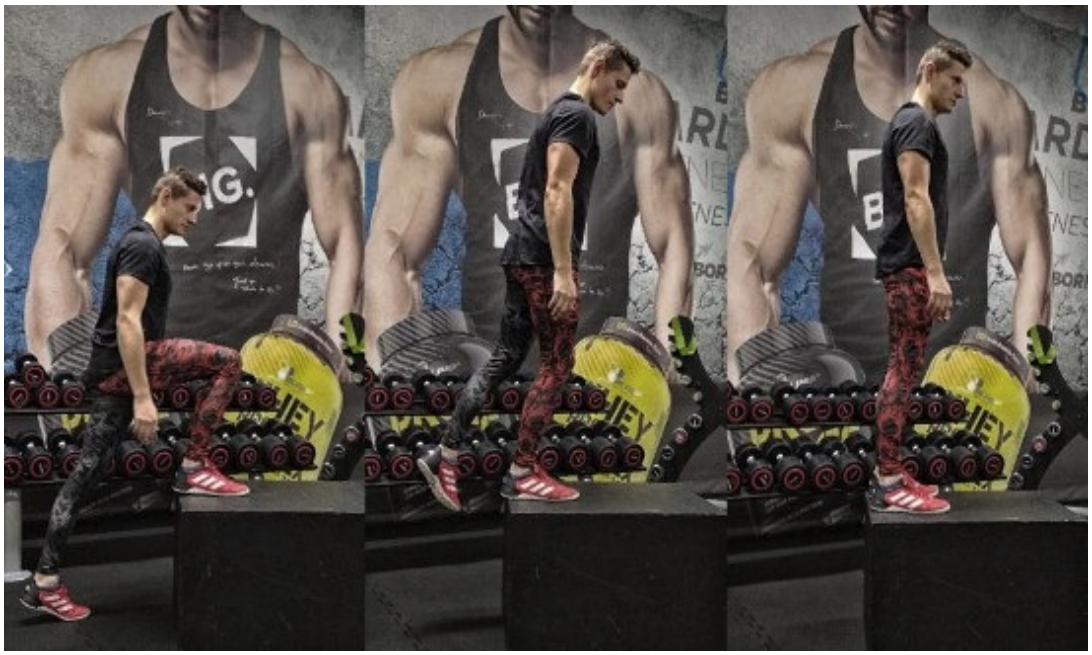
Stopy powinny być równoległe, lub z niewielką rotacją zewnętrzną. Zaczynamy sekwencję napinania: ściśnij pośladki, zamknij klatkę piersiową i na końcu napnij brzuch. Kręgosłup ustawiony jest w pozycji neutralnej. Stopy wkręcamy w podłoże w celu uzyskania odpowiedniej rotacji. Następnie ustabilizuj barki i napnij górną część pleców poprzez uniesienie rąk. Ściągnij łopatki i przesuń dłonie delikatnie do zewnątrz. Patrz przez siebie w celu utrzymania głowy w naturalnej pozycji. Środek ciężkości ustawiamy nieco przed stawami skokowymi. Następnie cofamy uda, golenie ustawione w pionie, otwieramy nasze kolana na zewnątrz i zaczynamy powoli się opuszczać. Gdy biodra znajdą się już poniżej kolan, mocniej rozstaw kolana, golenie cały czas pionowo. Plecy mają być zwarte, kolana ocierać się o granicę rotacji, a mięśnie bioder maksymalnie napięte. Wstając cały czas kieruj kolana na zewnątrz, przesuń golenie do przodu i zacznij prostować kolana oraz biodra. Wstajemy dokładnie tak samo jak zaczynaliśmy przysiad. Po wyprostowaniu się ustabilizuj sylwetkę, napinając pośladki, dzięki temu ustawimy miednicę w pozycji neutralnej.

Wykroki

Wyprostowana sylwetka, dłonie na biodrach, goleń ustawiona pionowo, kolano w pozycji neutralnej(w jednej linii ze stopą), kolano ustawione za biodrem, kąt zgięcia stawu skokowego od 70 do 90 stopni.

Wchodzenie na podest(krzesło)

Tułów przez cały czas utrzymywany jest pionowo, kręgosłup w pozycji neutralnej, kolana skierowane na zewnątrz, stopa ułożona w łuk. Jeśli nie postawisz na ławce drugiej nogi zbyt szybko włączysz do pracy mięśnie stabilizujące. Nie schodź też z ławki do pozycji startowej za szybko. Pozwól mięśniom kilka sekund znajdować się pod sporym napięciem.



Sprint w miejscu

Stań prosto, ręce trzymaj luźno po bokach. Utrzymując proste plecy, zacznij jak najszybciej biec w miejscu. Utrzymuj wysokie tempo, a na ostatnich kilka sekund spróbuj jeszcze przyspieszyć. Naprzemiennie podnosimy prawe kolano i lewa ręka, prawa ręka lewe kolano.

Pompki

Ręce na szerokości barków z palcami skierowanymi do przodu. Następnie wysuwamy pięty w ty, złącz stopy i napnij pośladki. Ciężar ciała odchylony jest lekko do tyłu. Wkręcamy dłonie w podłoże, dzięki temu stabilizujemy naszą obręcz barkową. Utrzymujemy środek ciężkości nad środkiem dłoni, przedramiona znajdują się w pionie, zaczynamy opuszczanie w dół. Opuszczamy się do pozycji dolnej. W tej fazie brzuch i pośladki mają być napięte. Podczas podnoszenia się pozycja pleców i barków nie powinna się zmieniać. Wyprostuj ramiona i wróć do pozycji startowej.

Odwrotne pompki

Oprzyj dłonie skierowane w przód na skraju ławki, nogi proste w stawach kolanowych umieść na podłożu lub na podwyższeniu. Całe ciało poza dłońmi i stopami powinno znajdować się w powietrzu. Ruch rozpoczynamy od ugięcia przedramion w stawach łokciowych. Opuszczamy ciało w dół, następnie wracamy do pozycji początkowej.

Wiosłowanie w opadzie tułowia z hantlami

Do tego by zaangażować mięśnie grzbietu w domowych warunkach dobrze będzie zastosować hantle. Pozycja stojąca z opadem tułowia około 45°, hantle trzymane chwytem młotkowym, ramiona wyprostowane, ustawione prostopadle do podłoża. Utrzymując prawidłową pozycję, następnie przyciągnij hantle pionowo w górę, kierując je w stronę bioder, jednocześnie maksymalnie zbliżając łopatki do kręgosłupa, możemy zatrzymać ruch na ułamek sekundy w momencie, kiedy hantle znajdują się blisko bioder, powoli obniż hantle do pozycji wyjściowej.

Burpee

Zacznij z nogami rozstawionymi jak do skoku napnij brzuch i pośladki. Wypchnij mięśnie kulszowo-goleniowe w tył, a kolana skieruj na zewnątrz. Zegnij się w przód w biodrach i umieść dłonie na podłodze. Przyjmujemy pozycję jak do pompki. Opuszczamy klatkę piersiową do podłoża. Dynamicznym ruchem wyprostuj łokcie. Biodra wypychamy do góry, kolana podciągamy do klatki piersiowej. Powinniśmy się znaleźć w pozycji dolnego przysiadu. Z przysiadu wykonujemy wyskok w górę. W czasie skoku nogi mamy złączone barki ściągnięte, a palce obciągnięte, dzięki temu będziemy mogli w poprawny sposób wykonać lądowanie.

Wspinaczka w podporze przodem

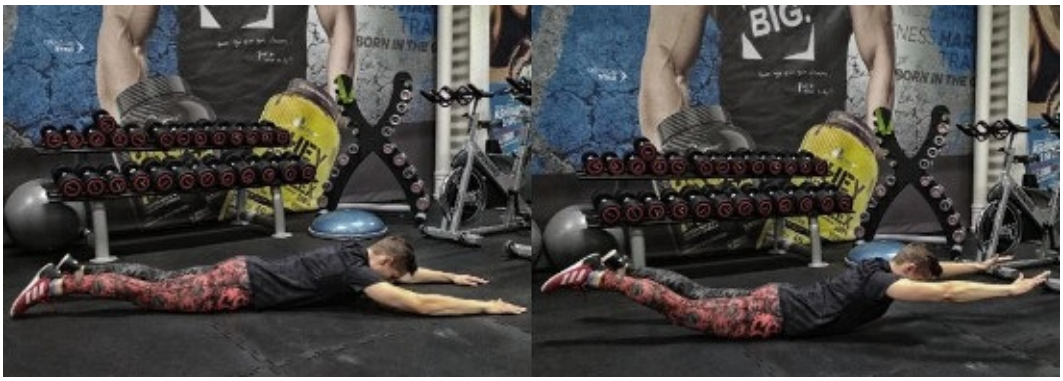
Przyjmujemy pozycję jak do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków. Nasze ciało tworzy linię prostą. Przyciągnij dynamicznym ruchem prawe kolano w stronę klatki piersiowej. Wróć do startu i powtórz ruch drugą nogą.

Hip Thrust

Połóż się na plecach, ramiona wzdłuż ciała, nogi ugięte, pięty wciśnięte w podłogę. Unoś i opuszczaj biodra mocno spinając pośladki i brzuch.

Superman

Połóż się na brzuchu, ramiona wyprostowane nad głową, głowa przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany w podłogę. Unieś delikatnie klatkę piersiową, ściągnij łopatki. Napinamy brzuch, pośladki i unosimy jednocześnie wyprostowane ręce i nogi.



Plank

Połóż się na brzuchu. Oprzyj się na przedramionach, łokcie ustawione bezpośrednio pod barkami. Teraz unieś biodra w górę trzymając ciężar ciała na palcach stóp. Nogi w kolanach mają być wyprostowane. Napnij mięśnie brzucha, oraz mięśnie pośladkowe. Miednica powinna być ustawiona neutralnie

Side plank

Zaczynamy od podporu bokiem. Ręka ugięta w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni, przedramię oparte o podłoże, skierowane do przodu, górna część ustawiona prostopadle do podłoża. Nogi złączone i wyprostowane, plecy w pozycji neutralnej, mocno napinamy mięśnie brzucha i pośladkowe.

„Krzesełko”

To ćwiczenie wzmacnia głównie mięśnie ud. Zaczynamy ćwiczenie od przyjęcia poprawnej pozycji, a więc stopy na szerokości barków ustawione równolegle, kąt pomiędzy kolanami ma wynosić 90 stopni. Sylwetka wyprostowana. Ręce kładziemy na kolanach.

Przyciąganie nóg do klatki piersiowej w siadzie

Siadamy na podłodze, bądź na ławeczce. Dla zachowania lepszej stabilności podeprzyj się rękoma z tyłu. Lekko ugięte nogi unieś nad podłoże. Przyciągnij nogi do tułowia i maksymalnie zepnij mięśnie brzucha. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

Spięcia brzucha

Połóż się tyłem na macie, dłonie spleć za głową. Nogi ugnij w kolanach. Stopy ułóż płasko na podłożu. Zaczynaj ruch mięśniami brzucha, głowę oderwij od podłoża, barki i górną część pleców. Wróć do pozycji początkowej.

Brzuszki skośne

Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Prawą nogę unieś do góry i oprzyj stopę o kolano. Załóż ręce za głowę i unosząc tułów staraj się dotknąć lewym łokciem do przeciwległego kolana. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa pozostaje nieruchomy i dociśnięty do podłoża.

Podstawowe ćwiczenia na siłowni

1. Przysiad
2. Martwy ciąg
3. Wyciskanie leżąc
4. Wyciskanie nad głowę
5. Wiosłowanie sztangą w opadzie
6. Podciąganie
7. Pompki na poręczach
8. Hip thrust
9. Przyciąganie drążka do klatki piersiowej przy użyciu wyciągu górnego
10. Wznosy ramion bokiem z hantlami

Przysiad

Zaczynamy ćwiczenie od napięcia pośladków, wkręcamy stopy w podłoże, kolana skręcamy do zewnątrz, barki i górna część pleców powinny być zwarte, łokcie mają być pod sztangą. Utrzymujemy plecy w linii prostej, golenie pionowo, wypnij mięśnie dwugłowe do tyłu. Wypychaj kolana na zewnątrz opuszczając się w dół poniżej linii bioder. Gdy osiągniesz najniższy punkt przysiadu, ściągnij golenie do pionu i rozpocznij wstawanie. Wstając napnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej.

Martwy ciąg

9 punktów martwego ciągu

1. Stajemy blisko, by dotknąć sztangi goleniami. Sztanga powinna znajdować się nad środkiem stóp.

2. Robimy sekwencję napinania. Napnij więc: pośladki, by ustawić miednicę w pozycji neutralnej, wkręć stopy w podłoże, odciągnij barki w tył.

3. Po ustabilizowaniu barków ściągnij klatkę piersiową nad miednicę i napnij brzuch.

4. Trzymaj plecy prosto, wypchnij uda w tył i zegnij się w biodrach do momentu dotknięcia sztangi.

5. Łapiemy sztangę jedną, a następnie drugą dłonią na szerokość nieco większą niż rozstaw goleni. Kolana delikatnie wypychamy na zewnątrz

6. Unosimy biodra do góry w celu napięcia bioder i mięśni kulszowo-goleniowych. Pozycja kręgosłupa nie powinna się zmieniać

7. Delikatnie opuszczamy pośladki pociągamy sztangę, trzymając golenie pionowo

8. Unosimy sztangę z podłogi. W tej fazie pozycja pleców nie powinna ulegać zmianie.

9. Podnosząc sztangę trzymamy ja możliwie jak najbliżej ciała. Napnij pośladki w miarę prostowania się w biodrach.

Wyciskanie leząc

Ułóż się pod sztangą tak, by spoczywała nad twoją szyją lub obojczykami i przyjmij pozycję do wyciskania. Przed uniesieniem sztangi ściągnij łopatki do tyłu i wytwórz rotację w barkach. Jednocześnie wkręcamy stopy w podłoże, odciągnij kolana na zewnątrz, napnij pośladki. Unieś sztangę ze stojaków i ustaw ją nad barkami. Opuszczamy ciężar do klatki piersiowej. Wyprostuj łokcie i wróć do pozycji wyjściowej.

Wyciskanie nad głowę

Unieś sztangę ze stojaka. Wkręć dłonie w sztangę w celu uzyskania rotacji w celu ustabilizowania barków, napnij tułów. Przedramiona są ustawione pionowo. Sztanga opiera się na klatce piersiowej. Po przyjęciu prawidłowej pozycji wkręć stopy w podłoże i napnij pośladki. Odchyl lekko głowę do tyłu i prostym ruchem wypchnij sztangę. Nie odchylaj się do tyłu, pozycja kręgosłupa nie powinna ulegać zmianie. Opuszczając sztangę cofnij głowę na tyle, by opuścić sztangę pionowo w dół. Wróć do pozycji wyjściowej.

Wiosłowanie sztangą w opadzie

Opad tułowia, preferowany jak najbardziej równoległy do podłoża, jednak zależnie od wersji wiosłowania tułów może znajdować się w ustawieniu nawet 45° w stosunku do podłoża. Kręgosłup i głowa w ustawieniu neutralnym, bark wysunięty do przodu, łopatki rozluźnione. Przyciągnięcie sztangi w kierunku brzucha wraz z cofnięciem barków – pełnym ściągnięciem łopatek, bez zmiany ustawienia tułowia.

Podciąganie

Ustaw dłonie w zależności od preferencji nachwytem, podchwytem, bądź młotkowo. Następnie przygotuj tułów poprzez napięcie mięśni pośladkowych i zamknięcie klatki piersiowej, nogi złączone razem. Utrzymując napięcie mięśni brzucha i pośladków rozpocznij podciąganie. Głowę utrzymuj cały czas w pozycji neutralnej – nie przyciągaj głowy do drążka. Podczas opuszczania się nie powinieneś zmieniać ustawienia ciała. Plecy, pośladki i brzuch mają być cały czas napięte. Zakończ ruch w tej samej pozycji od której zacząłeś.

Pompki na poręczach

Należy wytworzyć rotację – wkręcając dłonie w poręcze, stopy trzymamy złączone, palce obciągnięte, pośladki napięte. Stopy powinny być w linii ciała, lub z jego przodu. Opuść się do dolnej pozycji i pozwól klatce piersiowej opaść nieco do przodu. Pomoże to obciążyć mięśnie piersiowe i tricepsy. Kręgosłup w pozycji neutralnej nie powinien zmieniać swojej pozycji. Wyprostuj łokcie i wróć do pozycji startowej.

Hip Thrust

Leżymy na plecach, nogi ugięte w kolanach, lekko rozstawione ze stopami ułożonymi na wprost, ciężar ułożony na biodrach, ramiona przytrzymują sztangę. utrzymując prawidłową pozycję ciała i kręgosłup w pozycji neutralnej. Zacznij ruch od oderwania pośladków, pilnując, aby równocześnie z nimi oderwały się plecy. Przytrzymaj biodra w skrajnym górnym położeniu przez sekundę. W powolnym tempie wróć do pozycji wyjściowej, obniżając biodra w stronę ziemi, tak aby odłożyć ciężar na podłoże

Przyciąganie drążka do klatki piersiowej przy użyciu wyciągu górnego

Pozycja siedząca, przodem do wyciągu. Kolana zablokowane o wałki. Drążek trzymany znacznie szerzej niż szerokość barków(tak by w fazie końcowej fazie koncentrycznej ramiona były prostopadłe do podłoża). Ramiona wyprostowane w górze i maksymalnie wypuszczona obręcz barkowa. Odchyl się nieznacznie do tyłu i wypinając klatkę piersiową, zainicjuj ruch poprzez ściągnięcie łopatek w dół i do siebie, przyciągnij drążek w stronę górnej części klatki piersiowej, opuszczając łokcie wzdłuż tułowia w kierunki bioder. Rozpocznij opuszczanie ciężaru i wróć do pozycji wyjściowej.

Wznosy ramion bokiem z hantlami

Ramiona wyprostowane, jednak nie zablokowane w łokciach(lekko ugięte), kciuk skierowany jest prostopadle do podłoża. Pozycja delikatnie pochylona do przodu, kręgosłup w pozycji neutralnej. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia trzymaj łopatki ściągnięte i obniżone. Wykonuj ćwiczenie do osiągnięcia poziomu równoległego względem podłoża lub niewiele wyżej.

Rozdział V.

Wszystko na temat planów treningowych

Osoby początkujące, które zaczynają ćwiczyć szukają gotowych rozwiązań, które będą mogli wykorzystać podczas treningów. Wpisujemy plan treningowy na „masę”, „rzeźbę”, „odchudzanie” etc. Nie ma czegoś takiego! To bardzo popularny mit na który większość osób dała się nabrać. Ćwicząc na masę, lub też na odchudzanie trzeba stosować odpowiednią dietę. Dokładniej zachować deficyt, bądź nadwyżkę kaloryczną i tylko wtedy osiągniemy zamierzony efekt. Rodzaj wykonywanych ćwiczeń odpowiada przede wszystkim na zmianę cech fizycznych takich jak: siła, wytrzymałość, kondycja, szybkość itp. Natomiast za to czy dany człowiek zwiększa masę czy też ją redukuje odpowiada ilość kalorii, które są przyswojone z jedzenia, a nie jak by się wydawało trening, który jest za to odpowiedzialny. Mając tego świadomość zrozumiesz, że same ćwiczenia mogą nie wystarczyć. Bez odpowiedniej diety nasze wysiłki mogą pójść na darmo. Bardzo intensywny trening powoduje wydatek większych ilości kalorii, ale nie zwracając uwagę na to co jesz będziesz ten niedobór stale uzupełniał. Organizm zawsze będzie dążył do równowagi, dlatego będzie się upominał o „swoje” i będzie chciał nadrobić spalone kalorie podczas treningu.

Plan treningowy, który będzie oparty o duże ciężary i małą liczbę powtórzeń okazuje się być najskuteczniejszym rozwiązaniem do spalania tkanki tłuszczowej. Tyle, że osoby, które nigdy nie ćwiczyły na siłowni, bądź też mają sporą nadwagę muszę zaczekać by wcielić w życie takie rozwiązanie. Osoby z wadami postawy, różnego rodzajami dysfunkcjami, nieznajomości techniki podstawowych wzorców. W pierwszej kolejności muszą zacząć od naprawy dysfunkcji i nauki techniki.

Każdy plan treningowy najlepiej gdy jest dobrany indywidualnie. Plan taki ma na celu przede wszystkim wzmocnienie naszych słabych ogniw w celu lepszej sylwetki, osiągów etc. Osoby, które nie powinny korzystać z gotowych rozwiązań to przede wszystkim osoby z wadami postawy, słabą mobilnością, cierpiące na choroby przewlekłe czy też mające sporą nadwagę. Osoby otyłe muszą zacząć od przyzwyczajenia się do aktywności fizycznej, a więc spacery, basen, rower, a następnie przechodzić do bardziej złożonych ćwiczeń. Jeżeli jesteś osobą zdrową, która nie posiada żadnych dysfunkcji i nie „zaniedbała” swoich naturalnych wzorców ruchowych może wybrać plan uniwersalny.

Najważniejsze by trenować całe swoje ciało, jeśli chcesz zachować zdrowie, ograniczyć kontuzje i dysproporcje, które mogą się wytworzyć, gdy będziemy trenować zbyt często jedną partię mięśniową. Częsty błąd osoby początkującej wygląda w ten sposób:

Wpisujesz w Internecie hasło: płaski brzuch. Ewentualnie od razu idziesz na trening. Możesz zaczynać już w tej chwili – kładziesz się na podłogę i zaczynasz teraz. Już. Bo przecież nie ma na co czekać. Wszystkie powyższe opcje skupiają się na jednym: ROBISZ BRZUSZKI. Ależ nie. Robisz milion brzuszków. W kombinacjach, jakie tylko można sobie wyobrazić. Mięśnie brzucha zaczynają palić. - Oho, jest dobrze! To tłuszcz się pewnie spala! Ćwiczę dalej! - myślisz, bo przecież według ciebie chudnąć "z brzucha" oznacza, że musisz ćwiczyć brzuch. Logiczne? NIE. Absolutnie nie. Jedyne co da ci trzaskanie brzuszków codziennie, to ich przemęczenie, a twoją frustrację o brak efektów. Ewentualnie przeciążenie kręgosłupa, ale to już całkowicie gratis. Jesteś pewny, że tego chcesz?

U większości osób, które zaczynają odchudzanie tak to wygląda. Skupiamy się tylko na jednej partii zamiast skupić się na całym ciele. Jeżeli chcesz zgubić brzuch możesz to zrobić tylko w kuchni stosując odpowiednią dietę i ćwicząc całe ciało. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że przy większości ćwiczeń wielostawowy brzuch również jest zaangażowany. Trening może skupiać się na określonych partiach mięśniowych, ale zawsze powinien być tak skonstruowany by obejmował całe ciało.

Różnica w planie treningowym dla kobiet, mężczyzn

Nie ma oddzielnego planu treningowe dla kobiet jak i mężczyzn. Szczególnie, jeżeli chodzi o osoby początkujące. Są, jednak różnice, które wynikają z różnic płci". W początkowej fazie plan treningowy u kobiet i mężczyzn może wyglądać tak samo. Po upływie 3-4 miesięcy możemy dodać u mężczyzn ćwiczenia ukierunkowane bardziej na górę ciała jak: ramiona, barki, klatkę, plecy , a w treningu kobiety – na pośladki, uda, brzuch.

Plan treningowy powinien zawierać podstawowe ćwiczenia. Nie sugeruj się ćwiczeniami skomplikowanymi, które w twoim przypadku będą nieskuteczne.

Plan powinien zawierać takie ćwiczenia jak:

1. Przysiad.
2. Martwy ciąg.
3. Pompki, bądź wyciskanie.
4. Podciąganie.

5. Wykroki.
6. Wyciskanie Żołnierskie.
7. Formę wiosłowania.

Jaki plan treningowy wybrać i ile razy w tygodniu trenować?

Głównym argumentem przemawiającym za częstą zmianą planu treningowego ma być rzekome przystosowanie się mięśni do danego rodzaju treningu. Jednak, po pierwsze, trening siłowy nie przystosowuje łatwo organizmu do tego rodzaju ćwiczeń. Po drugie, ta adaptacja nastąpiłaby tylko wtedy, kiedy stale ćwiczylibyśmy tym samym ciężarem, tą samą ilością serii i powtórzeń, z taką samą techniką i tym samym tempem.

Etap I

Najlepszym rozwiązaniem na początek, który daje najlepsze efekty jest to trening FBW, który dzielimy na trening A, oraz B. Trening ten w niezmienionej formie wykonujemy przez okres ok 3 miesięcy. Powinien opierać się o podstawowe ćwiczenia takie jak: martwy ciąg, przysiad, wyciskanie, wiosłowanie, podciąganie.

Etap II

Po 3-4 miesiącach dalej kontynuujemy nasz plan treningowy. Mając już pewien progres zarówno w postaci lepszych wzorców jak i lepszych osiągów możemy dołożyć więcej ćwiczeń na określone grupy mięśniowe u mężczyzn będą to: ramiona, barki, klatkę, plecy czy uda, a w treningu kobiety – na pośladki, uda, brzuch.

Etap III

Po okresie ok 9-12 miesięcy przyszedł czas na zmianę i na nowy bodziec do treningów. Tutaj dobrym rozwiązaniem będzie trening PUSH PULL LEGS, dzielony odpowiednio na: A, B i C.

Etap IV

Kolejny etap będzie etapem już bardziej zaawansowanych i tutaj nie ma gotowych rozwiązań. Możemy wrócić do FBW, zastosować HST, mieszany etc. To wszystko zależy od naszego celu. Największym uznaniem dzielą się treningi mieszane z elementami treningu łączonego, dzielonego, mocy, siły, hipertrofii i poprawy mobilności.

Osoby, które zaczynają ćwiczyć na siłowni mogłyby ćwiczyć codziennie. Na początku jest to jak najbardziej normalne zjawisko, jednak nie jest to dobre rozwiązanie. Jeżeli trenujemy lekko i bez obciążenia wówczas jedynie możemy trenować codziennie. Optymalny trening osoby, który zaczyna to 2-3 razy w tygodniu. Po 3-4 miesiącach możemy zwiększyć intensywność do 4 treningów w tygodniu. Myśl tutaj w terminie długofalowym to nie ma być chwilowa zachcianka. Trening powinien na stałe zagościć w twoim życiu, a wykonując systematycznie 2-3 treningi w tygodniu przez lata utrzymasz dobrą sylwetkę i ogólną sprawność.

Co dla osoby początkującej?

Trening ogólnorozwojowy w formie obwodowej. Skuteczny dla mężczyzn i kobiet, świetnie poprawia sylwetkę (stosując odpowiednią dietę), idealnie poprawia zdolności fizyczne.

Osoby początkujące, które zaczynają przez 20 sekund wykonują dane ćwiczenie, a następnie 60 sekund odpoczynku Gdy ćwiczenie okazuje się zbyt łatwe zwiększamy czas trwania ćwiczenia, oraz zmniejszamy czas trwania przerwy pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami. Czas trwania odpoczynku między pierwszym, a drugim obwodem wynosi od 1 do 2 minut.

20 sekund czas trwania ćwiczenia 60 sekund przerwy
30 sekund czas trwania ćwiczenia 45 sekund przerwy
30 sekund czas trwania ćwiczenia 30 sekund przerwy
30 sekund czas trwania ćwiczenia 25 sekund przerwy
45 sekund czas trwania ćwiczenia 30 sekund przerwy
60 sekund czas trwania ćwiczenia 30 sekund przerwy

Przykładowy zestaw ćwiczeń

Początkujący	**Początkujący poziom II**
Pompki w oparciu o ścianę	Pompki klasyczne
Przysiady	Przysiady z wyskoku
Pajacyki	Wiosłowanie w opadzie tułowia
Hip thrust	Bieg bokserski
wspinaczka	Plank
wykroki	Burpee
Spięcia brzucha	Side Plank
Sprint w miejscu	
Brzuszki skośne	
krzesełko	

Przykładowy plan ćwiczeń dla początkujących

Ilość ćwiczeń	Trening 1	Trening 2	Trening 3
3	- Przysiady - Wiosłowanie w opadzie tułowia - Pompki w oparciu o ścianę	- wspinaczka - przysiady - pajacyki	- wykroki - hip thrust - spięcia brzucha
4	- odwrotne pompki - side plank - wykroki - wiosłowanie w opadzie tułowia	- pompki klasyczne - przysiad z podskokiem - bieg bokserski - plank	- przysiad - pompki klasyczne - sprint w miejscu - spięcia brzucha
5	- burpree - hip trust - spięcia brzucha - plank - brzuszki skośne	wiosłowanie w opadzie tułowia - superman - wchodzenie na podest - pompki klasyczne - plank	- przysiady z wyskokiem - pompki klasyczne - wspinaczka - krzesełko - przyciąganie nóg do klatki piersiowej

Przykładowy plan ćwiczeń dla początkujących z obciążeniem

FBW

-Przysiady ze sztangą klasyczne 4x8
-Podciąganie na drążku lub wiosłowanie sztangą 3x8
-Martwy ciąg 4x6-8
-Wyciskanie sztangi leżąc 4x12
-Wyciskanie hantli siedząc 3x12
-Dipsy w wersji na triceps lub odwrotne pompki 3x8
-Uginanie przedramion ze sztangą 3x12
-Skłony z obciążeniem (mięśnie brzucha) 3x12

FBW z podziałem na A i B

A	B
-Przysiady ze sztangą klasyczne 4x8 -Podciąganie na drążku lub wiosłowanie sztangą 3x8 -Martwy ciąg 4x6-8 -Wyciskanie sztangi leżąc 4x12 -Wyciskanie hantli siedząc 3x12 -Dipsy w wersji na triceps lub odwrotne pompki 3x8 -Uginanie przedramion ze sztangą 3x12 -„allachy" 3x12	-Przysiady bułgarskie 4x12 -Wiosłowanie hantlą 4x12 -Martwy ciąg na prostych nogach 4x10 -Wyciskanie sztangi leżąc 4x12 -Wyciskanie żołnierskie 3x12 -Wyciskanie francuskie sztangi 3x12 -Uginanie młotkowe 3x8 -Plank 3x max czas

FBW z podziałem na A,B i C

A	B	C
-Przysiady ze sztangą klasyczne 4x8 -Podciąganie na drążku lub wiosłowanie sztangą 3x8 -Martwy ciąg 4x6-8 -Wyciskanie sztangi leżąc 4x12 -Wyciskanie hantli siedząc 3x12 -Dipsy w wersji na triceps lub odwrotne pompki 3x8 -Uginanie przedramion ze sztangą 3x12 -Skłony z obciążeniem 3x12	-Przysiady bułgarskie 4x12 -Wiosłowanie hantlą 4x12 -Martwy ciąg na prostych nogach 4x10 -Wyciskanie sztangi leżąc 4x12 -Wyciskanie żołnierskie 3x12 -Wyciskanie francuskie sztangi 3x12 -Uginanie młotkowe 3x8 -Plank klasyczny 3x max czas	-Wykroki 4x12 -Wiosłowanie pół-sztangą 4x10 -Przyciąganie na hummerze 3x12 -Wyciskanie sztangi na skosie dodatnim 4x12 -Arnoldki 4x12 -Wyciskanie francuskie sztangi siedząc 3x12 -Uginanie hantli z supinacją 3x12 -Plank boczny 3x max czas

FBW 5x5

Część I	Część II	Część III
1.Wyprosty tułowia na ławce rzymskiej pod kątem 45 stopni 3x10 2.Przysiad klasyczny 5x5 3.Wyciskanie leżąc ławka pozioma 5x5 4.Martwy ciąg klasyczny 5x5 Odpoczynek: 3-5 min między seriami Trening 3 x w tygodniu, przez 3 miesiące.	1.Wyprosty tułowia na ławce rzymskiej pod kątem 45 stopni 3-4x10 2.Przysiad przedni 5x5 3.Przysiad klasyczny 5x5 4.Wyciskanie sztangi leżąc ławka pozioma 5x5 5.Wyciskanie hantli stojąc (naramienne) 5x5 6.High pull (podciąganie sztangi wzdłuż tułowia) 5x5 7.Martwy ciąg klasyczny 5x5 8.Wspięcia na palce stojąc ze sztangą 5x25	1.Wyprosty tułowia na ławce rzymskiej pod kątem 45 stopni 4x10 2.Przysiad przedni 5x5 3.Przysiad klasyczny 5x5 4.Wyciskanie hantli stojąc (naramienne) 5x5 5.Wyciskanie sztangi leżąc ławka pozioma 5x5 6.Wiosłowanie sztangą nachwytem 5x5 7.Martwy ciąg klasyczny 5x5 8.Wyciskanie sztangi zza głowy 5x5 9.Uginanie przedramion ze sztangą 5x5 10.Wyciskanie francuskie leżąc ze sztangą 5x5 11.Wspięcia na palce stojąc 5x25

Push Pull Legs

PUSH	PULL	LEGS
1. Wyciskanie sztangi leżąc na ławce 4x3-5	2. Wiosłowanie w opadzie tułowia 4x8-10 3. Podciąganie na drążku 4x MAX	1. Przysiad ze sztangą 4x5-7 2. Martwy ciąg 4x3-5
2. Wyciskanie hantli skos dodatni 4x8-10 3. Rozpiętki 3x10-12 4. Wyciskanie żołnierskie 4x5-7 5. Wznosy bokiem hantli 3x12-15 6. Francuskie wyciskanie 3-4x8-10	4. Wznosy w opadzie tułowia 3x12-15 5. Wznosy handelek na boki 3x12-15 6. Uginanie przedramion ze sztangą 3-4x8-10	3. Wykroki 3x8-10 4. Uginanie nóg leżąc 3x8-20

Rozdział VI.

Jak się zregenerować?

„Szanuj swoje ciało. Odżywiaj swoje ciało. Wyzywaj swoje ciało na pojedynek. Ruszaj swoim ciałem. I najważniejsze: kochaj swoje ciało.”

Zaraz dowiesz się co robić przed i po treningu. Wiele osób często pyta mnie co jeść przed i po treningu

2 – 1.5 godziny przed treningiem

Przygotuj się psychicznie na trening. Musisz wiedzieć o tym, że ten czas jest właśnie dla Ciebie i ten cały wysiłek nie pójdzie na darmo. Zjedz posiłek, który zawiera dużą liczbę węglowodanów by naładować glikogen. Niedobory glikogenu mogą sprawić, że nie tylko będziesz miał mniej energii na treningu ale również będziesz się regenerował znacznie dłużej. Drugim elementem jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Pij wodę najlepiej mineralizowaną lub izotoniki.

20 minut przed treningiem

Ćwiczenia standardowo zacznij od odpowiedniej rozgrzewki i mobility. Brak tej części treningu będzie odpowiadać za gorszą regenerację po treningu.

5-10 minut po treningu

Ćwiczenia kończymy odpowiednim wyciszeniem. Jeżeli kończysz swój trening na bardzo wysokich obrotach zastosuj wyciszenie i stopniowo zmniejszaj swoje tętno. Po pierwsze stosuj ćwiczenia o bardzo niskiej intensywności. Drugim

elementem będzie rozciąganie statyczne.

15 minut po treningu

Teraz przyszedł czas na kontrastowy prysznic. Polega on na puszczaniu naprzemiennie raz ciepłej a raz zimnej wody, dzięki temu naczynia krwionośne będą się rozszerzać, a następnie kurczyć. Zostanie pobudzony układ krążenia i organizm będzie lepiej dotleniony. Dodatkowo zmyjemy wszystkie toksyny, które wyszły wraz z potem na treningu.

30 minut do 1 godziny

Przyszedł czas na odpowiedni posiłek po treningowy. Zjedz posiłek, który zawierał będzie białko oraz węglowodany(kurczak, ryż i warzywa nie jest to jednak konieczne może to być inny pełnowartościowy posiłek). Białko odpowiada tutaj za odbudowę naszych mikrouszkodzeń, które powstały podczas treningu, a węglowodany naładują nasz glikogen.

1 godzinę przed snem

Czas na odpoczynek psychiczny dobrze sprawdzi się tutaj relaksująca kąpiel, a następnie medytacja, która pomoże Ci uspokoić burzę myśli. Medytacja sprawi również, że rano będziesz miał więcej energii. Zaplanuj również swój następny dzień, by twoja głowa była wolna od gonitwy myśli.

12 godzin po treningu

Dzień zacznij od lekkiej aktywności fizycznej. Po intensywnym treningu najgorsze co możesz zrobić to ograniczyć ruch. Lekki wysiłek fizyczny pobudzi wydzielanie enzymów i hormonów odpowiedzialnych za regenerację i ją przyspieszy. Wyjdź na spacer dotleń swój organizm.

24 godziny po treningu

Dopiero teraz przyszedł czas na saunę. Jak mogłeś zauważyć wiele osób bezpośrednio po zakończeniu treningu idzie na saunę. Nie jest to najlepsze rozwiązanie, gdyż mocno odwadnia i jest sporym obciążeniem dla układu sercowo-naczyniowego.

Stosuj się do poniższych zaleceń po treningowych!

Nie pomijaj rozciągania statycznego po treningu

Rozciąganie należy do jednych z ważniejszych elementów, które wpływają na regenerację mięśni, dzięki niemu mięśnie uspokajają się i są rozluźnione. Jego głównym celem jest wprowadzenie zmęczonego organizmu w stan wyciszenia bezpośrednio po treningu. Pomijając ten etap w swoim treningu możesz narazić się na szok jaki będzie wywołany nagłym przejściem do bardzo wysokiej aktywności do całkowitego jej zatrzymania. Może to prowadzić do powikłań, które powinniśmy eliminować. Rozciąganie mięśni zmniejsza ryzyko powstawania zakwasów po treningu.

Nie odpuszczaj posiłku po treningu

To częsty błąd, który popełnia wiele osób początkujących. Osoby, które są w trakcie odchudzania często pomijają posiłek, który powinny zjeść po treningu. Myślą, że w ten sposób będą mogli spalić więcej kalorii. Takie postępowanie powoduje katabolizm mięśni, który polega na tym, że organizm nie mając czym uzupełnić niedoborów energii spala mięśnie zamiast tłuszczu.

Nie trenuj tej samej partii mięśniowej dzień po dniu

Mięśnie potrzebują odpoczynku i nie jest najlepszym rozwiązaniem trenowania tej samej partii dzień po dniu. Mięśnie większe potrzebują dłuższego odpoczynku. Mięśnie mniejsze krótszego od 24 do 48 godzin. Trenowanie codziennie tej samej partii mięśniowej naraża Cię na przetrenowanie. Mięsnie zamiast stawać się silniejsze słabną.

Unikaj przekąsek

Posiłki, które są wysoko przetworzone nie dostarczają żadnych wartości odżywczych. Dostęp do przekąsek jest łatwo dostępny i z barku czasu często po nie sięgamy. Przygotuj wcześniej posiłek, który zjesz bezpośrednio po treningu.

Nie chodź późno spać

Gdy śpisz organizm uzupełnia ubytki w tkance mięśniowe, które spowodowane są ćwiczeniami. Więcej o prawidłowym śnie przeczytasz w dalszej części książki.

Nie pij alkoholu

Alkohol to diuretyk, czyli substancja działająca odwadniająco. Zwiększa on ilość wody i elektrolitów wydalanych wraz z potem. Działa też moczopędnie, a wizyty w ubikacji przed i w trakcie treningu stanowią kolejny krok do odwodnienia. Dodatkowo jeszcze utrudnia zapatrywania mięśni w glikogen, wypłukuje elektrolity i hamuje proces przyrostu tkanki mięśniowej.

Nie korzystaj z sauny bezpośrednio po treningu

Jest to świetne rozwiązanie, jeżeli chodzi o zmniejszenie bólu mięśni, rozluźnienia ciała i usunięcia szkodliwych toksyn z organizmu. Musimy, jednak odczekać 24 godziny i dopiero po tym czasie skorzystać z sauny. Sauna podnosi ciśnienie i obciąża układ sercowo-naczyniowy.

Regeneracja w pigułce

Odpowiednie odżywianie

Dieta odgrywa jedną z ważniejszych roli jeśli chodzi o regenerację naszego organizmu. Powinna ona zawierać odpowiednią ilość biała, węglowodanów złożonych oraz tłuszczów.

Białka są podstawowym budulcem mięśni dlatego zadbaj by białko było pełnowartościowe. Produkty, które zawierają kompleks aminokwasów to między innymi: jajka, mięso, drób, ryby, ser.

Węglowodany dostarczą nam niezbędnej energii. Najlepsze ich źródła zawiera: ryż biały, ryż brązowy, płatki owsiane, ziemniaki, chleb pełnoziarnisty, wafle ryżowe, kasza, płatki jaglane, owoce.

Tłuszcze utrzymują we właściwej formie nasze organy oraz zaopatrują nasze ciało w substancje niezbędne do produkcji hormonów. Najlepszym źródłem tłuszczów są: ryby, awokado, nasiona, orzechy, oliwa z oliwek, ciemnozielone warzywa, mielone siemię lniane.

Uzupełniaj płyny

Ludzki organizm składa się z ponad 60% z wody. Związek ten stanowi element wszystkich tkanek i jest niezbędny do prawidłowej pracy każdego organu oraz do zachowania właściwego przebiegu poszczególnych czynności życiowych. Dorosłemu człowiekowi zaleca się spożywanie od 30 do 45 ml wody na kilogram masy ciała. Podczas treningu nie można zapominać o uzupełnianiu niezbędnych płynów. Organizm

potrzebuje ich dużo więcej niż w czasie normalnej aktywności. W czasie ćwiczeń traci się sporo składników mineralnych, dlatego warto zwrócić uwagę na jakość i rodzaj spożywanych napojów. Osobom aktywnym fizycznie oprócz wody, zaleca się również spożywanie napojów izotonicznych. Napoje izotoniczne poprzez zrównoważony poziom składników mineralnych mają ciśnienie równe temu, które panuje w płynach ustrojowych. Z tego względu są one łatwo i szybko przyswajane przez organizm i efektywnie uzupełniają niedobory.

Rodzaje saun, krioterapia, gorące kąpiele

Ogólne działanie sauny polega na pobudzeniu gruczołów dokrewnych i stymulacji układu odpornościowego, regulacji pracy autonomicznego układu nerwowego, rozluźnieniu napiętych mięśni, zrostów i poprawienie ruchomości stawów. Dodatkowo sauna powoduje oczyszczenie skóry ze złuszczającego się nabłonka i pobudza gruczoły potowe oraz warstwę rozrodczą naskórka. Następuje wzrost ukrwienia i przemiany materii w mięśniach oraz zwiększenie ich siły. Sauna ćwiczy serce i układ krążenia. Hartuje i zwiększa siły obronne. Regularne cotygodniowe kąpiele w saunie chronią przed infekcjami dróg oddechowych, poprawiają ukrwienie skóry i błony śluzowej dróg oddechowych.

- sauna sucha fińska – polega na naprzemiennym nagrzewaniu ciała za pomocą gorącego suchego powietrza oraz ochładzaniu go za pomocą zimnej wody. Temperatura w saunie

powinna wynosić od 60-100 stopni Celsjusza.

- sauna rosyjska – jest to kąpiel w gorącym powietrzu, charakteryzującym się bardzo dużą wilgotnością. Temperatura powietrza wynosi 40-60 stopni Celsjusza.

- gorące kąpiele – mogą być całkowite bądź częściowe. Temperatura wody wynosi 38-42 stopnie. Najczęściej kąpiel taka polega na dolewaniu wody o coraz wyższej temp. Kąpiel trwa od 5 do 20 minut. Po kąpieli ciało należy schłodzić pod prysznicem.

- krioterapia miejscowa – polega na przyłożeniu przy pomocy specjalnego aplikatora bardzo niskiej temperatury, która dostarczana jest do miejsca zmienionego chorobowo. Zabieg zamrażania i rozmrażania powtarza się w jednym cyklu kilkakrotnie. Doprowadza to do zamarzania zawartości komórek, pękania błon biologicznych i w konsekwencji destrukcji tkanki.

- krioterapia ogólna – polega na poddaniu całego ciała przez krótki czas działaniu bardzo niskich temperatur (od -160 do -100 °C). W odróżnieniu od krioterapii miejscowej, prawidłowo stosowana krioterapia ogólna nie niszczy tkanek.

Rodzaje najpopularniejszych masaży

- masaż klasyczny - znajdują one zastosowanie w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób z dziedziny ortopedii, neurologii, pediatrii, ginekologii oraz chorób internistycznych. Masaż działa przeciwbólowo, polepsza odżywianie tkanek,

regeneruje mięśnie, reguluje napięcie mięśniowe, zwiększa elastyczność i sprężystość mięśni, zmniejsza tkankę tłuszczową, przyspiesza przemianę materii, uaktywnia przepływ krwi i limfy.

- masaż relaksacyjny - pobudza mięśnie, skórę i układ krążenia, a zarazem wspaniale oddziałuje na układ nerwowy - równoważy wysyłane przez ciało negatywne reakcje na stres, likwiduje mimowolne napięcie mięśni, przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi, a nawet pomaga w walce z bezsennością. Celem masażu relaksacyjnego jest zmniejszenie, potem całkowite zniesienie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia.

- masaż leczniczy - oparty jest on na technikach masażu klasycznego. Głównym jego celem jest leczenie pewnych zaburzeń organizmu poprzez zabiegi manualne. Każdy taki masaż może być poprzedzany zabiegami fizykalnymi, okładem kompresem rozgrzewającym czy też wykonywany z użyciem środków wspomagających zabieg np. różnego rodzaju maści lecznicze działające przeciwbólowo, przeciwzapalnie i rozgrzewająco.

- masaż izometryczny - polega na intensywnym masowaniu mięśni podczas skurczu izometrycznego. Sprzyja to przede wszystkim rozwojowi siły i masy mięśniowej.

- masaż sportowy - pozwala zwalczyć skutki zmęczenia spowodowane wysiłkiem fizycznym. Masaż zmęczonego mięśnia pomaga rozluźnić go i zapobiega późniejszym uszkodzeniom.

- masaż gorącymi kamieniami - gładkie kamienie umieszczane na odpowiednich punktach ciała idealnie ogrzewają i rozluźniają napięte mięśnie, a także wpływają na prawidłową

funkcję ośrodków energetycznych organizmu. Przenikające ciepło wpływa bardzo kojąco na tkanki naszego ciała.

Jakie suplementy warto stosować?

Kreatyna - główną zaletą kreatyny jest zwiększenie poziomu energii ATP w mięśniach. Wspomaga również budowanie muskularnej sylwetki oraz zwiększa siłę mięśniową.

Odżywki białkowe możemy podzielić na trzy zasadnicze grupy: białka roślinne (sojowe, pszeniczne, ryżowe, kukurydziane, owsiane), serwatkowe (koncentraty, izolaty i hydrolizaty) oraz na zwierzęce niemleczne (albumina jaja, koncentraty, hydrolizaty i izolaty drobiowe, hydrolizaty i izolaty pochodzenia wołowego). Pamiętaj jednak, że odżywka białkowa to uzupełnienie diety, a nie jej zamiennik, więc stosujmy je z umiarem i z głową!

Glukozamina - jest jednym z „bloczków” potrzebnych do budowy oraz utrzymania zarówno tkanek mięśniowych jak i stawów w zdrowej formie. Pozyskanie odpowiednich ilości z pożywienia nie jest proste, stąd też zaleca się zażywać glukozaminę w formie suplementu.

Glutamina - jest aminokwasem produkowanym w organizmie dzięki dostarczaniu odpowiednich ilości białka w diecie. Mimo, że organizm posiada zapasy glutaminy, może ona zostać wyczerpana poprzez mocny wysiłek fizyczny, jak w przypadku osób uprawiających sporty siłowe. Ponieważ organizm nie potrafi szybko wytworzyć glutaminy – zaleca się suplementację,

aby zaspokoić jej niedobory.

Ashwagandha - wspiera układ immunologiczny, dzięki czemu twoja odporność znacząco się poprawi. Skutecznie chroni przed atakami bakterii i wirusów, dlatego z łatwością unikniesz różnych infekcji, na przykład wszechobecnego przeziębienia. Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, dlatego skutecznie chroni organizm przed skutkami nadmiernej aktywności wolnych rodników. Ponadto wspiera ona funkcjonowanie układu krążenia oraz układu nerwowego. Łagodnie koi nerwy, redukuje napięcie, skutecznie uspokaja i wycisza. Obniża ona poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, przez co bardzo pozytywnie wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie ciała.

ZMA to mieszanka cynku, magnezu i witaminy B6, które w najlepszy sposób zaspokoją wzmożone podczas intensywnych treningów zapotrzebowanie na te składniki. Wyrównuje poziomu testosteronu w bezpieczny i naturalny sposób, oznacza koniec spadku tego niezwykle istotnego dla soczystych treningów i prawidłowego przyrostu tkanki mięśniowej hormonu. Ten efekt pociąga za sobą z kolei niezwykle skuteczne wspomaganie spalania niepotrzebnej tkanki tłuszczowej. Wspomaga także funkcjonowanie układu nerwowego, redukuje uczucie przemęczenia i dba o zachowanie Twoich kości w jak najlepszej kondycji.

Kwasy omega 3 - stanowią wyjątkowy budulec naszych komórek. Dzięki nim błona komórkowa lepiej funkcjonuje, a to usprawnia wszystkie procesy życiowe. Wspomagają pracę mózgu, poprawiają wzrok, zmniejsza ryzyko chorób serca, wzmacnia kości, zapobiega alergią oraz działa na odporność.

Prawidłowy sen, czyli jak się wsypać?

Sen to czynnościowy stan ośrodkowego układu nerwowego, na który składają się cyklicznie następujące po sobie fazy. Zaraz po zaśnięciu występuje faza NREM. Sen jest wtedy najmocniejszy, a duża część procesów życiowych wycisza się. Spada ciśnienie tętnicze, zwalnia oddech i tętno, a temperatura ciała się obniża. Faza NREM trwa ok. 80-100 minut. Po niej następuje faza REM trwająca ok. 15 minut. Cykl ten powtarza się u osoby dorosłej kilkakrotnie w ciągu snu. To właśnie w fazie REM pojawiają się marzenia senne.

Kładź się spać wcześnie

Najlepiej zasnąć pomiędzy godziną 21 a 22. Po dniu pełnym wrażeń może być to trudne. Postarajmy się chociaż wybrać stałą porę na sen i pobudkę, nawet w weekendy. Sen w całości powinien trwać ok. 6-8 h. Kiedy usłyszymy budzik, postaraj się od razu wstać. Ta wybłagana 5-10 minutowa drzemka zaraz po przebudzeniu nie jest dobrą motywacją do wstawania.

Wywietrz pokój przed snem

Idealna temperatura w sypialni to 18-19 stopni. Warto wywietrzyć pomieszczenie na wieczór. Dodatkowo porcja tlenu wspomoże łagodny sen.

Zła dieta przyczynia się do bezsenności

Dobrze byłoby zjeść kolację 2-3 godziny przed snem. Wieczorem unikajmy zbyt dużej ilości cukrów i węglowodanów. Organizm przerabia w nocy spożyte w nadmiarze węglowodany na tłuszcze, a cukier powoduje fermentację w jelitach, wzdęcia i wiatry. Przed snem zjedzmy zatem lekką zupę, chude mięso czy duszone warzywa. Niezdrowe jedzenie przed snem może powodować koszmary.

Zrezygnuj z poduszek

Ciężko odrzucić miękką poduszkę spod zmęczonej głowy, ale niestety lepiej byłoby się do tego przyzwyczaić. Komu jednak trudno to zrobić, może wybrać niskie poduszki, wspierające kark. Pozwala to na uzyskanie prostej pozycji kręgosłupa podczas leżenia. Zbyt wiele poduszek utrudnia oddychanie, co może doprowadzić do niedotlenienia.

Odpowiedni materac

Dopasowanie materaca jest istotne zarówno dla naszego kręgosłupa, jak i snu. Osoby cięższe powinny wybrać materac grubszy. Osoby, które cierpią z powodu wad kręgosłupa powinny zaopatrzyć się w materac dopasowujący się do ich sylwetki.

Kolor i światło w sypialni

Światło utrudnia zasypianie, więc warto zainwestować w małe lampki nocne, które wprowadzą nas w senny nastrój. Warto pokusić się o jasne kolory ścian – ciepłe beże, jasny pomarańcz czy standardową biel. Ciemniejsze barwy mogą wzbudzać w nas poczucie agresji, niepokoju i lęku.

Zmęcz się przed snem

Co najmniej godzinę przed snem warto wybrać się na mały spacer lub jogging. Pamiętajmy jednak, żeby się nie spocić. Lekki ruch z odprężeniem mięśni pozwoli na łagodniejsze zapadnięcie w sen.

Jak sobie radzić z zakwasami?

Intensywny trening niesie wiele korzyści dla sylwetki, ale często zdarza się, że po udanej sesji treningowej nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować. Co jest tego powodem? Najczęściej zakwasy! Czym jest ta dolegliwość bólowa pojawiająca się w mięśniach w ciągu 24-72 godzinach? Prawidłowa nazwa tego zjawiska to zespół opóźnionego bólu mięśniowego, który ustępuje dopiero po 5-7 dniach. Zakwasy były początkowo błędnie kojarzone z występowaniem w mięśniach kwasu mlekowego. Obwiniany wcześniej kwas mlekowy, który stanowi czynnik drażniący i może wywoływać przykre dolegliwości, jest w istocie wypłukiwany z tkanki mięśniowej przez przepływającą krew już po upływie 1-2 godzin po wysiłku. Ponadto jest zużywany przez wątrobę, przez co nie ma możliwości, by zalegał w mięśniach. Jak widzisz kwas mlekowy nie jest przyczyną powstawania zakwasów.

Prawdziwa przyczyna zakwasów

Główną przyczyną zakwasów są mikro urazy strukturalnych włókien mięśniowych, które powstają pod wpływem wzmożonych ćwiczeń z obciążeniem. Duże znaczenie ma tu również ich rodzaj. Zakwasy głównie pojawiają się po dłuższych

przerwach w treningu oraz w przypadku stosowania obciążeń, do których organizm nie jest przystosowany. Jeżeli trenujemy przez dłuższy czas lub, gdy wykonujemy nowe ćwiczenia, przy każdej kolejnej wizycie na siłowni pojawiający się ból będzie mniejszy, a z czasem całkowicie zniknie. Przykre dolegliwości może powodować także długotrwały wysiłek o charakterze wytrzymałościowym, powodujący wyczerpanie zapasów energii w mięśniach.

Najlepsze sposoby na zakwasy – zanim zacznie boleć

Pamiętaj, że w żadnym wypadku nie jesteś skazany na zakwasy mięśni. Jest kilka sposobów na ich pozbycie się. Przede wszystkim regularnie trenować! A przy wykonywaniu nowych ćwiczeń stosuj mniejsze obciążenia, małą amplitudę i dynamikę ruchu, które stopniowo, z każdym kolejnym treningiem powinieneś zwiększać. Następnie dobrze rozgrzej się przed treningiem. Porządna rozgrzewka odpowiednio uelastyczni nasze mięśnie i rozgrzeje stawy. Wystarczy zestaw kilku prostych ćwiczeń, które przygotują nasze ciało na trening. Efektywna rozgrzewka nie może trwać mniej niż 10 minut i koniecznie musi obejmować wszystkie partie naszego ciała. Z kolei po każdym skończonym dniu ćwiczeń powinniśmy się solidnie rozciągnąć. Zastosuj po treningu rozciąganie statyczne.

Co pomoże na zakwasy?

Kiedy już zakwasy powstały stosuj się do poniższych zaleceń:

- wysoka temperatura powietrza pomoże mięśniom się rozluźnić, jednak do sauny należy wejść 24h po jednostce treningowej

- wykonaj proste i lekkie ćwiczenie, które pomogą rozluźnić mięśnie

- basen i bicze wodne

- kofeina, a więc picie kawy łagodzi objawy zakwasów

- picie dużej liczby płynów, które zawierają cukry i mikroelementy

- na najbardziej bolące miejsca możemy stosować okłady i kefiru i jogurtu działają one przeciwbólowo i przeciwobrzękowo

- stosuj prysznic o zmiennej temperaturze

- stosuj masaż i automasaż

- używanie maści o działaniu chłodzącym i rozgrzewającym

Jak efektywnie wypoczywać?

Wypoczywanie jest sprawą bardzo indywidualną. Oznacza to, że każda osoba może efektywnie wypoczywać i regenerować siły w zupełnie inny sposób. Nie ma jednej sprawdzonej recepty na efektywny wypoczynek. Wiele osób marzy, by po wielu

tygodniach wytężonej pracy przy komputerze lub przy biurku móc choć przez tydzień w celach regeneracyjnych siedzieć na kanapie przed telewizorem lub wylegiwać się na egzotycznej plaży. Niestety po zrealizowaniu tych marzeń, wcale nie są wypoczęci. W łatwy sposób można to wyjaśnić. Odpoczynek powinien zależeć od rodzaju pracy i trybu życia. Osoby, które wykonują pracę umysłową, powinny odpoczywać aktywnie. Natomiast ci, którzy pracują ciężko fizycznie, mają absolutne prawo do lenistwa. Jednak i w ich przypadku siedzenie przed telewizorem nie jest najlepszym rozwiązaniem o czym się zaraz przekonasz…

Brak efektywnego wypoczynku przekłada się na gorsze samopoczucie, niższą wydajność, chroniczne zmęczenie i problemy zdrowotne.

Stosując już ogólną zasadę, można zdecydować, czy ma to być bardziej odpoczynek bierny czy aktywny. Nawet jeżeli wypoczynek aktywny preferuje osoba, która dużo pracuje, jest zabiegana, a jej praca łączy elementy pracy umysłowej i fizycznej, warto chociaż raz nieco zwolnić.

Nasza regeneracja powinna odbywać w następujących cyklach:

- dzienny - codzienne odcięcie się od pracy, by całkowicie

o niej zapomnieć: czytanie książki, medytacja, relaksacyjna kąpiel, spacer, ulubiony film, joga

- tygodniowy, miesięczny - co tydzień, miesiąc planujmy większy odpoczynek, który może wyglądać następująco: wypad na miasto, wytworne jedzenie, aktywny wypoczynek, koncerty, imprezy, etc.

- roczny - powinien wnieść coś nowego i świeżego od monotonii dnia codziennego. Dłuższe wakacje, które pomogą nam w nabraniu sił witalnych, oraz odpoczynek psychiczny od obowiązków.

Aktywny wypoczynek

Praca umysłowa potrafi być bardzo wyczerpująca. Często wywołuje uczucie wszechogarniającego zmęczenia. Jednak tak naprawdę zmęczony jest tylko mózg. Reszta ciała nie jest zmęczona, choć bolące plecy mogą sugerować coś zupełnie innego. W tym przypadku najlepszym pomysłem będzie rozpoczęcie regularnych ćwiczeń fizycznych. Ruch na świeżym powietrzu jest bardzo cenny, gdyż pozwala dotlenić całe ciało (w tym mózg) i daje wytchnienie oczom, które wolą spoglądać w dal niż koncentrować się na ekranie komputera czy telewizora. Wysiłek powinien przyspieszać pracę serca, które – jak każdy mięsień – lubi (i musi!) pracować. Zresztą wszystkim mięśniom należy zapewnić rozsądną dawkę ruchu, bo w przeciwnym razie rozleniwią się i zaczną się kurczyć. A wtedy pojawi się zadyszka przy wchodzeniu po schodach czy po

podbiegnięciu kilkudziesięciu metrów do autobusu. Pamiętajmy, że siedzenie przed komputerem, podnoszenie do ust kubka z kawą czy otwieranie i zamykanie drzwi samochodu to żadne wyzwanie zarówno dla serca, jak i dla pozostałych mięśni.

Sposoby na aktywny wypoczynek:

Co zatem warto polecić tym, którzy chcą zrelaksować mózg, wzmocnić serce i naprawdę odpocząć? Możliwości jest mnóstwo. Można zapisać się na kurs tańca, jeździć na łyżwach, spacerować, ćwiczyć, jeździć na rowerze, zbierać grzyby, jagody, wyprawy górskie, uprawiać nordic walking, aerobik lub inną dowolną aktywność, która zmęczy ciało, czynność, która pozwoli nam się spocić. Osoby, które regularnie – 3-6 razy w tygodniu – relaksują się poprzez ćwiczenia fizyczne są bardziej kreatywne, bo jak dowodzą naukowcy, sprawne ciało, to także sprawny mózg.

Jak biernie wypoczywać?

Wszyscy, którzy pracują ciężko fizycznie mają prawo do odpoczynku biernego. Jednak i ich warto namówić na spacer, przejażdżkę na rowerze lub wypad na basen. Umiarkowany ruch, ale zupełnie inny niż ten, który wykonują na co dzień, pozwoli im skuteczniej się zrelaksować. Ponieważ praca fizyczna

nie wymaga dużego zaangażowania szarych komórek, warto zadbać o to, by w czasie wolnym pogimnastykować umysł. Świetnym pomysłem będzie partia szachów, gra scrabble, czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, zagadek logicznych lub matematycznych. Gdy mózg będzie pracował, ciało odpocznie.

I na koniec…

Pozytywne nastawienie jest szczególnie ważne. Pozwala wyzwalać w naszym ciele odpowiednią liczbę endorfin, które działają równie korzystnie na nasze ciało. Negatywne myślenie może doprowadzać do ciągłego uczucia zmęczenia, rozdrażnienia, a w efekcie do stresu, który powoduje podwyższenie ciśnienia. Regeneracja umysłu jest równie ważna, co regeneracja ciała.

Teraz przyszedł czas na twój krok!

"Najlepszy czas na działanie jest teraz!"

Dotarłeś właśnie do końca tej książki. Bardzo Ci dziękuje za ten czas spędzony właśnie na niej. Mam nadzieję, że rozwiałem twoje wątpliwości na temat treningu. Książka powstała po to by ulepszyć twoje życie. Pamiętaj, jednak by to się stało musisz zacząć właśnie w tej chwili. Zdobyta wiedza bez praktyki jest tylko suchą teorią, dlatego właśnie teraz podejmij decyzję, że zmienisz swoje życie na lepsze. Na co dzień zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych oraz szkoleń. Jeżeli jesteś zainteresowany formą współpracy napisz do mnie, a na pewno znajdziemy wspólne rozwiązanie. Dodatkowo, jeżeli książka ta będzie miała wpływ na twoje życie, bądź też zmieni twoje podejście do niego wówczas napisz mi o tym będę wiedział, że to co robię ma sens i są ludzie, którym ta wiedza daje wartość. Jeżeli chcesz podzielić się swoją metamorfozą również daj mi znać. Jeszcze raz dziękuje i pozdrawiam wszystkich czytelników!

*„Niech trening stanie si**ę** cz**ęś**ci**ą** twojego **ż**ycia, a ono stanie si**ę** lepsze”.*

Arkadiusz Szuba

Kontakt do mnie

Arkadiusz Szuba

Tel 724 346 280

arekszuba89@gmail.com

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok