

Grzegorz Andrzejewski



BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO



**MASA MIĘŚNIOWA, IDEALNA SYLWETKA, SKUTECZNE ĆWICZENIA
I PROGRAMY TRENINGÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS**

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ILUSTRACJE I ZDJĘCIA:

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-644-0

Copyright © Grzegorz Andrzejewski, 2021

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Wszelkie informacje i rady zawarte w książce zostały przygotowane z największą starannością, w tym dbałością o bezpieczeństwo i zdrowie osób, które zechcą z niej korzystać. Jednak uprawianie sportu niesie za sobą pewne ryzyko przetrenowania, kontuzji lub urazu. Dlatego, przed zastosowaniem jakiegokolwiek reżimu treningowego, zaleca się konsultację z lekarzem i wysokiej klasy trenerem, celem ustalenia ewentualnych przeciwwskazań i określenia indywidualnej strategii treningowej. Autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne szkody, powstałe w wyniku korzystania z tej książki.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

TRENING OPTIMALNY

9

ROZDZIAŁ 1

EFEKTYWNY TRENING GRZBIETU

18

Najlepsze ćwiczenia 20

Tradycyjny trening grzbietu 47

Alternatywny trening grzbietu 51

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 56

ROZDZIAŁ 2

EFEKTYWNY TRENING „KAPTURÓW”

70

Najlepsze ćwiczenia 72

Tradycyjny trening „kapturów” 87

Alternatywny trening „kapturów” 91

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 95

ROZDZIAŁ 3

EFEKTYWNY TRENING TRICEPSÓW

104

Najlepsze ćwiczenia 106

Tradycyjny trening tricepsów 127

Alternatywny trening tricepsów 132

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 136

ROZDZIAŁ 4

EFEKTYWNY TRENING BICEPSÓW **148**

Najlepsze ćwiczenia	150
Tradycyjny trening bicepsów	167
Alternatywny trening bicepsów	173
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	177

ROZDZIAŁ 5

EFEKTYWNY TRENING PRZEDRAMION **190**

Najlepsze ćwiczenia	192
Tradycyjny trening przedramion	205
Alternatywny trening przedramion	209
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	213

ROZDZIAŁ 6

EFEKTYWNY TRENING KLATKI PIERSIOWEJ **222**

Najlepsze ćwiczenia	224
Tradycyjny trening klatki piersiowej	247
Alternatywny trening klatki piersiowej	252
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	256

ROZDZIAŁ 7

EFEKTYWNY TRENING BRZUCHA I TALII **268**

Najlepsze ćwiczenia	270
Tradycyjny trening brzucha	291
Alternatywny trening brzucha	296
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	300

ROZDZIAŁ 8

EFEKTYWNY TRENING PRZEDNICH CZĘŚCI UD 312

Najlepsze ćwiczenia	314
Tradycyjny trening przednich części ud	335
Alternatywny trening przednich części ud	340
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	344

ROZDZIAŁ 9

EFEKTYWNY TRENING TYLNYCH CZĘŚCI UD 356

Najlepsze ćwiczenia	358
Tradycyjny trening tylnych części ud	373
Alternatywny trening tylnych części ud	378
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	383

ROZDZIAŁ 10

EFEKTYWNY TRENING PODUDZI 394

Najlepsze ćwiczenia	396
Tradycyjny trening podudzi (łydek)	411
Alternatywny trening podudzi (łydek)	415
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	419

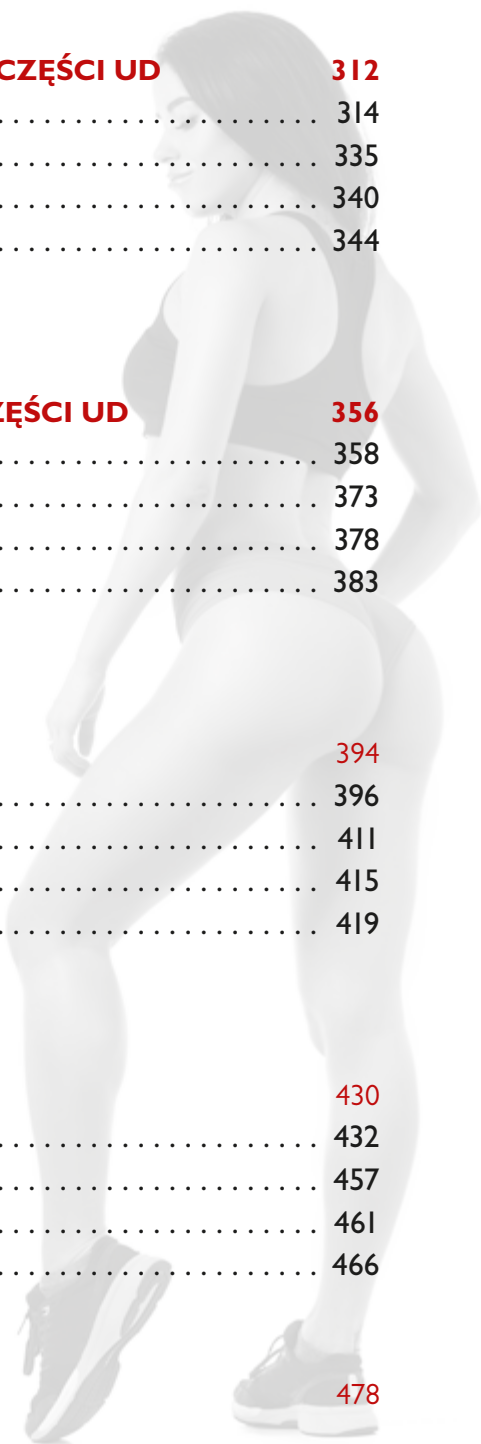
ROZDZIAŁ 11

EFEKTYWNY TRENING BARKÓW 430

Najlepsze ćwiczenia	432
Tradycyjny trening barków	457
Alternatywny trening barków	461
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	466

BIBLIOGRAFIA

478





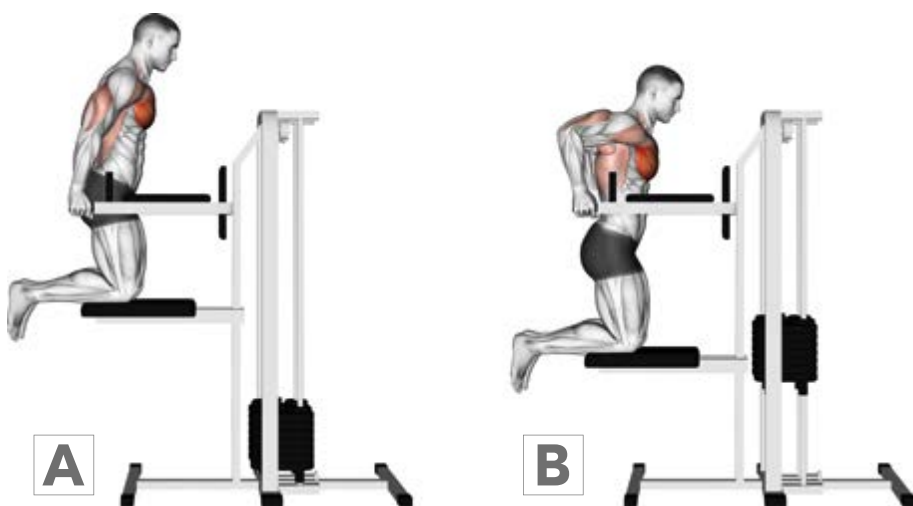
WPROWADZENIE: TRENING OPTYMALNY

Każdy, kto poważnie traktuje treningi, niezależnie od tego, czy ćwiczy wy-czynowo, czy rekreacyjnie, powinien usilnie dążyć do określenia optymalne-go dla siebie programu treningów. Nie istnieją uniwersalne metody ani też uniwersalne programy treningowe skuteczne w równym stopniu dla wszyst-kich ćwiczących. Trenować możemy na wiele różnych sposobów. To, które z nich będą dla danej osoby najkorzystniejsze określić można jedynie me-todą prób i błędów. Rzecz w tym, by tych prób, a przede wszystkim błę-dów, nie było nazbyt wiele. Mnogość możliwych rozwiązań niewątpliwie utrudnia zadanie. Często spory problem pojawia się już na etapie wstępnej selekcji i ukierunkowania swoich poszukiwań. Ambitni ćwiczący chcąc szyb-ko osiągnąć stan “kulturyistycznej nirwany” przeglądają strony internetowe, czasopisma, rozmawiają z doświadczonymi zawodnikami, ale efektem tego najczęściej jest kompletna dezorientacja, spowodowana natłokiem nierząd-ko sprzecznych ze sobą informacji. Brak cierpliwości i dezorientacja osta-tecznie skłaniają do działań na chybił trafił. Inni, jeszcze mniej cierpliwi, kopiują treningi bardziej doświadczonych ćwiczących, w tym zawodowych kulturystów i mistrzyń fitnessu. W konsekwencji takich praktyk popełniane są typowe błędy takie jak na przykład nieodpowiednie zestawienie ćwiczeń, wykonywanie nadmiernej liczby serii, niewłaściwy dobór ciężarów, prze-sadne korzystanie z technik intensyfikujących treningi, stosowanie metod nieadekwatnych do aktualnego poziomu wytrenowania i posiadanych umie-jętności treningowych. To z kolei prowadzi do przetrenowania lub rzadziej niedotrenowania, stagnacji lub regresu wyników, zniechęcenia, a niekiedy także kontuzji.

Jaki zatem obrać punkt wyjścia i w jakim kierunku podążać, aby droga do celu (określenia idealnego dla siebie programu treningów), była możliwie prosta, krótka i bezpieczna? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Ponieważ zalecane wartości parametrów treningów, metody i rozwiązania taktyczne nie są takie same dla wszystkich grup mięśni, każdej z nich poświęciłem osobny rozdział. Poszczególne rozdziały podzieliłem na cztery części. W każdym roz-dziale część pierwsza poświęcona jest najlepszym ćwiczeniom angażującym daną grupę mięśni, część druga – treningom tradycyjnym, część trzecia – tren-ingom alternatywnym, część czwarta – treningom gwiazd kulturystyki i fit-nessu. Poniżej odnoszę się krótko do zawartości kolejnych części rozdziałów.

NAJLEPSZE ĆWICZENIA

W pierwszej części każdego rozdziału przedstawiam najbardziej wartościowe ćwiczenia, dzięki którym najskuteczniej rozwiniemy daną grupę mięśni lub jej części. Wszystkie ćwiczenia opisane są według klucza – pozycja wyjściowa, przebieg ćwiczenia, ważne uwagi – i przedstawione na dwóch ilustracjach. Literą **A** oznaczyłem ilustracje ukazujące pozycję wyjściową, literą **B** ukazujące pozycję, w której następuje zmiana kierunku ruchu. W niektórych ćwiczeniach (na przykład podciąganiu na drążku) ilustracja **B** przedstawia pozycję szczytową ćwiczenia, czyli pozycję maksymalnego skoncentrowania i napięcia trenowanych mięśni, natomiast w innych, w których pozycja szczytowa pokrywa się z pozycją wyjściową (na przykład wyciskaniu sztangi leżąc na ławce), granicę (punkt końcowy) ruchu ekscentrycznego (negatywnego).



Kolorem czerwonym wyróżnione są trenowane mięśnie, na których pracy w pełni się koncentrujemy. Jaśniejszym kolorem zaznaczone zostały mięśnie wspomagające ruch, które nie są docelowymi w danym ćwiczeniu (wykonując dany ruch, nie angażujemy ich celowo), jednak z racji swych funkcji i umiejscowienia będą w znacznym stopniu obciążone pracą treningową (naależy o tym pamiętać i uwzględniać podczas planowania właściwych treningów określonej grupy mięśni lub jej części) lub mięśnie będące częścią trenowanej grupy mięśni, ale nie tymi, na których skupiamy główną uwagę.

Ćwiczenia prezentowane w tej książce to w większości klasyczne ćwiczenia przetestowane przez miliony ćwiczących na całym świecie (na różnych poziomach zaawansowania i zaangażowania), których skuteczność potwierdza się od wielu dekad. Na nich opierają się najbardziej efektywne programy treningów. Istnieje wiele innych ćwiczeń, ale nie dorównują one skutecznością przedstawionym na kartach tej książki, a ponadto często nie należą do najbezpieczniejszych. Twojej ocenie pozostawiam sens wykonywania, na przykład przysiadów ze sztangą trzymaną między nogami, w dziwacznej powykręcanej pozycji, kiedy mamy do dyspozycji tak wiele skuteczniejszych i bezpieczniejszych odmian przysiadów (na przykład ze sztangą na barkach, ze sztangą na klatce piersiowej, na hack-maszynie, na suwnicy Smitha) oraz innych efektywnych ćwiczeń angażujących mięśnie ud.

Ważne! Na początku pierwszej części każdego rozdziału zamieściłem notkę dotyczącą doboru i grupowania ćwiczeń, a pod nią tabelkę z bazowym (wyjściowym) podziałem ćwiczeń ukierunkowanych na rozwój danej grupy mięśni, na podstawowe i uzupełniające. Uwagi zawarte w treści notki należy zapamiętać i wykorzystać w praktyce. To bardzo ważne, ponieważ dobór ćwiczeń jest jednym z kluczowych zmiennych parametrów treningów mającym ogromny wpływ zarówno na efektywność treningów, jak i ich bezpieczeństwo.

Zestawienia ćwiczeń w tabelkach są zestawieniami proponowanymi, które dla większości osób okazują się właściwymi (niekiedy po niewielkich korektach). Jednak część ćwiczących, uwzględniając czynniki wymienione w notce, musi określić własne zindywidualizowane zestawienia odpowiadające ich potrzebom i możliwościom.

Ważne! Podczas wykonywania ćwiczeń bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniego rytmu oddechowego. Aby nie powtarzać tej samej informacji w opisie każdego ćwiczenia (około 200 razy), w tym miejscu podaję prostą zasadę właściwego oddychania podczas wykonywania klasycznych powtórzeń danego ćwiczenia: W trakcie największego wysiłku, czyli unosząc ciężar, wydychamy (wypuszczamy) powietrze, natomiast opuszczając ciężar, wdychamy (nabieramy) powietrze. Mocny wydech następuje w drugiej części fazy koncentrycznej (pozytywnej) powtórzenia. Wdech jest wolniejszy i dłuższy – trwa przez całą fazę ekscentryczną (negatywną) powtórzenia.

TRENING TRADYCYJNY

Po przedstawieniu ćwiczeń najlepiej rozwijających daną grupę mięśni przechodzę do prezentacji prostych, skutecznych, tradycyjnych programów treningowych. Treningi tradycyjne to jak zaznaczyłem treningi proste, oparte na podstawowych ćwiczeniach i takich też zasadach. Charakteryzują się przede wszystkim tym, że obciążanie pracą treningową całego obszaru danej grupy mięśni (wszystkich jej części) odbywa się przy bardzo umiarkowanej ogólnej objętości treningów i bardzo rozważnym korzystaniu z technik intensyfikujących, aby do minimum ograniczyć ryzyko przetrenowania. Ćwiczenia zestawiane są najczęściej w klasycznym układzie (w pierwszej kolejności ćwiczenia podstawowe, wielostawowe z użyciem wolnych ciężarów o stosunkowo dużej wadze) i wykonywane zwykłymi pojedynczymi seriami. Wartości większości parametrów treningowych mieszczą się w zakresach średnich. Treningi tego typu miano tradycyjnych zyskały, przynosząc bardzo dobre efekty kolejnym pokoleniom zwolenników kształtowania sylwetki. Przez całe dekady tradycyjne programy treningowe stosowane były z powodzeniem zarówno przez zwykłych amatorów rekreacji fizycznej, jak i przez największych mistrzów kulturystyki. Nadal w większości przypadków sprawdzają się doskonale i nie ma żadnego powodu, by od nich odchodzić. Wręcz przeciwnie: poszukując optymalnych dla siebie sposobów rozwijania mięśni, treningi tradycyjne warto ustanowić bazowymi (wyjściowymi). Metod i programów uniwersalnych nie ma, ale największy pierwiastek uniwersalności zawierają treningi tradycyjne i to te w podstawowych wersjach.

Pamiętaj, że trening ma być efektywny, a nie efektowny. W pierwszej kolejności stosuj proste rozwiązania, zaczynaj od podstaw, czyli treningów tradycyjnych o nieskomplikowanej konstrukcji i zamyśle, które możesz w określonych granicach modyfikować, dostosowując parametry do własnych potrzeb i możliwości, a jeśli różne opcje takich treningów nie sprawdzą się, wtedy dopiero szukaj rozwiązań alternatywnych.

Treningi tradycyjne to określenie ogólne. Parametry takich treningów zamknięte są w pewnych ramach, ale nie określone ściśle. Zatem w wyniku indywidualnych modyfikacji, mogą przybierać wiele postaci. Parametry i założenia treningowe podane w książce dotyczą podstawowych treningów tradycyjnych, tych najbardziej na ile to możliwe uniwersalnych, skutecznych i bezpiecznych dla przeważającej części ćwiczących. Niewielkie przekroczenie wartości parametrów treningowych określonych dla wersji podstawowych nie oznacza

automatycznej zmiany metody treningowej na inną. Treningi, których parametry nieznacznie wykraczają poza ramy treningów podstawowych, pozostają tradycyjnymi, z tym, że liczba osób mogących efektywnie i bezpiecznie z nich korzystać będzie niższa. Dopiero znaczne odejście od wyznaczonych wartości sprawia, że w mniejszym lub większym stopniu przechodzą w ramy niekonwencjonalne (różne formy treningów objętościowych, intensywnych, hybrydowych lub holistycznych).



Bardzo wielu mistrzów kulturystyki trenowało lub trenuje obecnie w tradycyjny sposób. Niektórzy obrali ten styl treningów za bazowy, inni wprowadzają go okresowo, najczęściej w etapach cyklu treningowego poświęconych budowaniu masy mięśniowej i siły. Nawet część zawodników znanych z upodobania do stosowania treningów o wysokiej objętości lub różnych niestandardowych metod korzysta z treningów tradycyjnych, aby optymalizować realizację okresowych celów i maksymalizować efektywność swojej strategii treningowej.

W książce tej znajdziesz przykłady tradycyjnych programów treningowych takich legendarnych zawodników jak: Ronnie Coleman, Lee Haney, Phil Heath, Frank Zane, Jay Cutler, Samir Bannout, Flex Wheeler, Kevin Levrone, Shawn Ray, Lee Labrada, Rich Gaspari, Victor Martinez i inni.

TRENING ALTERNATYWNY

Trzecia część każdego rozdziału poświęcona jest treningom alternatywnym, które mogą zastąpić treningi tradycyjne całkowicie (w przypadku ich niskiej efektywności) lub okresowo. Jeśli twoje mięśnie nie reagują właściwie na trening tradycyjny, ani podstawowy, ani zmodyfikowany, powinieneś poddać szczegółowej analizie swoją dotychczasową strategię treningowo-żywieniową, aby sprawdzić, czy przyczyna niepowodzeń nie leży poza programem treningowym (brak postępów może być wynikiem na przykład znacznych niedociągnięć w diecie lub regeneracji). Jeśli nie wykryjesz żadnych istotnych błędów i okaże się, że to program treningów jest dla ciebie niewłaściwy, nie trwaj przy nim, uparcie licząc na jakiś cud, tylko zastosuj rozwiązanie alternatywne. Nawet gdy treningi tradycyjne dobrze się sprawdzają, możesz okresowo wprowadzać treningi alternatywne celem optymalizacji efektywności całego cyklu treningowego i bardziej wszechstronnego rozwoju mięśni.



Trening alternatywny to określenie jeszcze bardziej ogólne niż trening tradycyjny. Najczęściej odnosi się ono do rozwiązań nietypowych, niestosowanych powszechnie, ale w zasadzie każdy trening inny niż tradycyjny może być treningiem alternatywnym. W pełni na to miano zasługują jednak tylko takie

treningi, których parametry i zamysł taktyczny dają rzeczywistą szansę na wymierną poprawę uzyskiwanych wyników. Strategie i programy, które proponują jako alternatywne dla tradycyjnych, opracowane są przede wszystkim z uwzględnieniem wielkości i złożoności danej grupy mięśni, funkcji i struktury mięśni składających się na daną grupę, procentowej zawartości włókien danego typu w poszczególnych mięśniach, zaangażowania przy treningach innych grup mięśni, a także doświadczenia treningowego, wniosków wyciąganych z analizy treningów najlepszych kulturystów oraz zasad rządzących rozwojem mięśni. To one wyznaczają podstawowy kierunek, w jakim powinieneś się poruszać.

Teoretycznie to najlepsza droga do poprawy efektywności treningów, ale niektórzy będą musieli wprowadzić modyfikacje lub pójść zupełnie inną drogą i szukać innego właściwego dla siebie rozwiązania. Możliwych do zastosowania metod i strategii jest bardzo dużo. Wybierając dla siebie metodę alternatywną lub modyfikując określony program treningów, koniecznie należy uwzględniać nasze dotychczasowe doświadczenie treningowe. Posiadając znaczne własne doświadczenie, powinieneś w dużej mierze na nim polegać.

Najlepsi kulturzyści bez wątpienia obdarzeni są predyspozycjami do znacznego rozwoju mięśni, ale i oni nierzadko korzystają z rozwiązań alternatywnych, aby w pełni wykorzystać swój potencjał genetyczny lub zrównoważyć sylwetkę, czyli rozwinąć niektóre słabsze grupy mięśni proporcjonalnie do pozostałych. Gdyby rutynowo trenowali wyłącznie w tradycyjny sposób, z pewnością byłoby mocno umięśnionymi męż-



czynami, ale nigdy nie osiągnęliby tak wysokiego poziomu rozwoju swojego ciała, jaki prezentowali w szczytowych okresach swoich karier sportowych. Na stronach tej książki znajdziesz przykłady alternatywnych programów treningowych takich mistrzów kulturystyki jak: Dorian Yates, Brandon Curry, Franco Columbu, Tom Platz, Orville Burke, Dennis Wolf, Ben Pakulski, Hidetada Yamagishi, Kai Greene, Nasser El Sonbaty, Markus Ruhl i inni.

TRENINGI GWIAZD KULTURYSTYKI I FITNESSU

Czwarta część każdego rozdziału to przede wszystkim duża dawka ciekawych danych treningowych uporządkowanych w tabelach. W całej książce znajdziesz około 1000 (!) zestawów objętościowych parametrów treningów mistrzów kulturystyki i mistrzyń fitnessu, dobitnie ukazujących, w jak różnorodny sposób rozwijają swoje mięśnie i kształtują ciała gwiazdy sportów sylwetkowych oraz potwierdzających konieczność indywidualizacji treningów. Zamieszczone dane warto dokładnie przeanalizować, choćby po to, by w pełni uświadomić sobie, jak duże pole działania mamy podczas indywidualizacji własnych treningów oraz jakie wartości parametrów treningowych stosowane są najczęściej, a które należą do skrajnych i wykorzystywanych sporadycznie.

Kopiować treningów gwiazd kulturystyki i fitnessu z pewnością nie należy, ale korzystać z ich doświadczenia jak najbardziej powinien. Treningi mistrzów dowodzą, że uniwersalne, właściwe dla wszystkich wartości parametrów treningowych nie istnieją. Gdyby takowe istniały, wszyscy ambitni kulturyści trenowaliby w taki sam optymalny sposób. Tak jednak nie jest. Optymalizacja treningów możliwa jest wyłącznie poprzez ich kompleksową i precyzyjną indywidualizację. Mało tego, niekiedy dla uzyskania optymalnej efektywności treningów konieczne jest zastosowanie indywidualizacji nie tylko kompleksowej, szczegółowej (precyzyjny dobór wartości wszelkich parametrów treningowych), ale i daleko idącej, wymagającej zdecydowanego wyjścia poza ogólnie przyjęte ramy i schematy treningowe. Dlatego niektórzy zawodnicy stosują podobne do siebie treningi (jednakowe wartości wielu kluczowych parametrów), w których indywidualizacja objawia się w szczegółach (na przykład dynamice powtórzeń, czasie trwania przerw między seriami itp.), a inni trenują w zdecydowanie odmienny od siebie, niekiedy wręcz skrajnie różny sposób. Wymowne przykłady programów treningowych, ukazujące m.in. ogromne różnice w ilości wykonywanej przez zawodników pracy treningowej, podane są w książce dla każdej grupy mięśni. Już porównanie tradycyjnych i alternatywnych treningów mistrzów kulturystyki daje nam pojęcie o tym, jak bardzo zróżnicowane wartości parametrów treningów z powodzeniem stosują, jednak w czwartych częściach poszczególnych rozdziałów przedstawiłem to bardziej kontrastowo. Posłużyłem się tam przykładami treningów kulturyistów takich jak: Arnold Schwarzenegger, Sergio Oliva, Dorian Yates, Shawn Rhoden, Mike Mentzer, Paul Dillett, Jean Pierre Fux, Lee Labrada, Danny Padilla, Joel Stubbs, Victor Richards, Nimrod King, Johnny Fuller,

Roy Callender, William Bonac i inni. Oczywiście w częściach poświęconych treningom gwiazd kulturystyki i fitness nie mogło zabraknąć przykładów treningów znanych mistrzyń fitnessu. Poznacie treningi takich zawodniczek jak: Ashley Kaltwasser, Oksana Grishina, Nicole Wilkins, Susie Curry, Jennifer Gates, Erin Stern, Larissa Reis, Mary Yockey, Timea Majorova, Felicia Romero, Mary Elizabeth Lado, Noemi Olah, Maya Puliyska i inne.

Na zakończenie wprowadzenia mam jeszcze dwie uwagi. Zamieściłem w książce bardzo dużo (około 140) przykładów treningów znanych kulturystów i mistrzyń fitnessu. Mają one m.in. potwierdzać sensowność i skuteczność prezentowanych przeze mnie sposobów trenowania poszczególnych grup mięśni. Warto je poznać, przeanalizować, porównać, wyciągnąć wnioski i jak najwięcej nauki dla siebie, ale nie należy ich ślepo kopiować. To po pierwsze. Po drugie, zdecydowanie podkreślam, że książka ta nie jest skierowana wyłącznie do osób ćwiczących wyczynowo. Korzystać z niej może każdy, kto chce odmienić swoją sylwetkę trenując w pełni efektywnie, kto nie ma zamiaru tracić czasu, energii i pieniędzy na bezproduktywne działania.

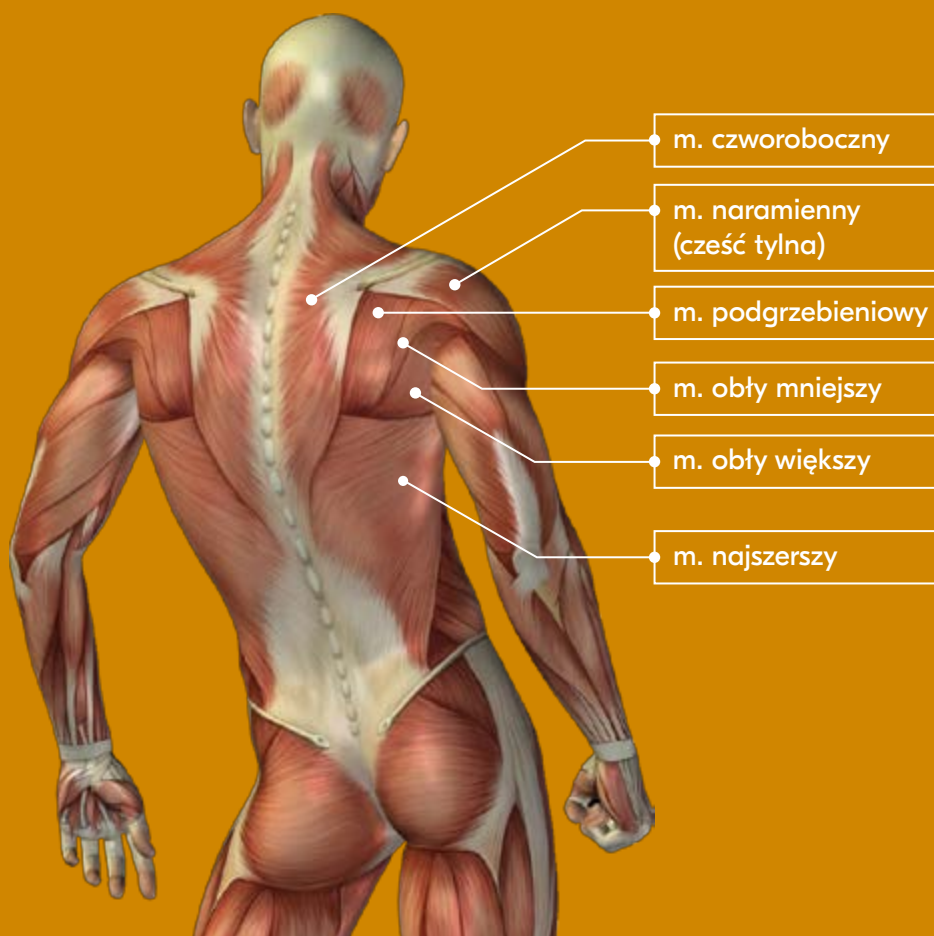
Grzegorz Andrzejewski

GRZBIET



ROZDZIAŁ 1

EFEKTYWNY TRENING GRZBIETU



NAJLEPSZE ĆWICZENIA

Uwaga! Prezentowane na kolejnych stronach ćwiczenia wskazywane są przez najlepszych trenerów, zawodników, badaczy i pasjonatów sportów sylwetkowych jako ćwiczenia najskuteczniej stymulujące rozwój mięśni grzbietu. Jednak niektóre z nich, choć uznawane za najlepsze, dla danej osoby z różnych przyczyn (na przykład przebyte kontuzje i urazy, osobnicze różnice budowy anatomicznej) mogą okazać się niewskazane lub mało efektywne. Należy dążyć do określenia indywidualnego, właściwego dla ciebie (uwzględniającego: wszelkie predyspozycje i ograniczenia, poziom zaawansowania, nabyte umiejętności treningowe, stan zdrowia, płeć, wiek) zestawu ćwiczeń podstawowych (najbardziej skutecznych, a zarazem bezpiecznych), z których korzystać będziesz najczęściej, tworząc zindywidualizowane, maksymalnie efektywne programy treningów. Warto także określić zestaw ćwiczeń uzupełniających, które w twoim przypadku najlepiej sprawdzają się jako okresowe taktyczne zamienniki dla ćwiczeń podstawowych, lub jako ćwiczenia zadaniowo uzupełniające trening podstawowy (na przykład izolacja pracy danego mięśnia, maksymalne dokrwienie mięśni po ciężkich seriach ćwiczeń podstawowych).

BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ PODSTAWOWYCH:

Podciąganie na drążku szerokim chwytem

Przyciąganie drążka wyciągu pionowego do klatki piersiowej (chwyt szeroki)

Podciąganie sztangi w opadzie tułowia

Wiosłowanie w opadzie tułowia (chwyt wąski, neutralny)

Podciąganie jednorącz sztangielki do boku w opadzie tułowia

Przyciąganie drążka wyciągu poziomego do brzucha (chwyt wąski, neutralny)

BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ UZUPEŁNIAJĄCYCH:

Podciąganie na drążku (wąski chwyt neutralny lub podchwyt)

Przyciąganie drążka wyciągu pionowego (wąski chwyt neutralny lub podchwyt)

Przyciąganie na maszynie siedząc (skośne lub poziome)

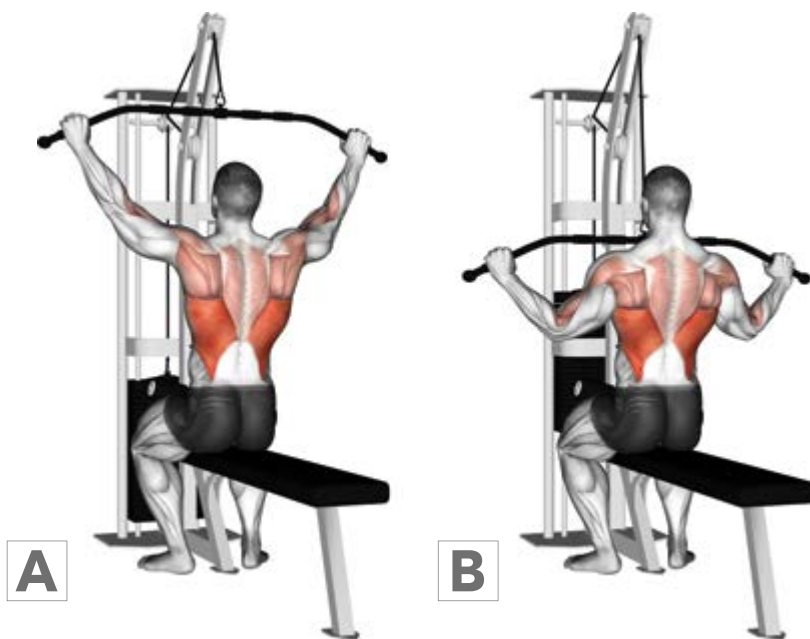
Ściąganie ramion w dół siedząc na maszynie

Ściąganie drążka wyciągu w dół prostymi rękami

PRZYCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU PIONOWEGO DO KŁATKI PIERSIOWEJ (CHWYT SZEROKI)

Pozycja wyjściowa: Siedząc z udami umieszczonymi pod wałkami oporowymi, trzymaj nachwytem (grzbiety dłoni skierowane do tyłu) drążek pionowego (górnego) wyciągu (A). Ręce pozostają tylko nieznacznie zgięte w łokciach. Dłonie rozstawione są na odległość większą niż szerokość twoich barków. Tułów znajduje się w pozycji pionowej, łopatki są oddalone od siebie, mięśnie najszerze grzbietu rozciągnięte.

Przebieg ćwiczenia: Przyciągnij drążek wyciągu w kierunku górnej części klatki piersiowej do wysokości podbródka. W tej fazie ruchu klatkę piersiową wysuwasz do przodu, a jednocześnie ściągasz do siebie łopatki w dolnej ich części. Łokcie skieruj w dół do boków tułowia. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B) przejdź do fazy negatywnej, czyli kontrolowanego opuszczania ciężaru (powrót do pozycji wyjściowej A).

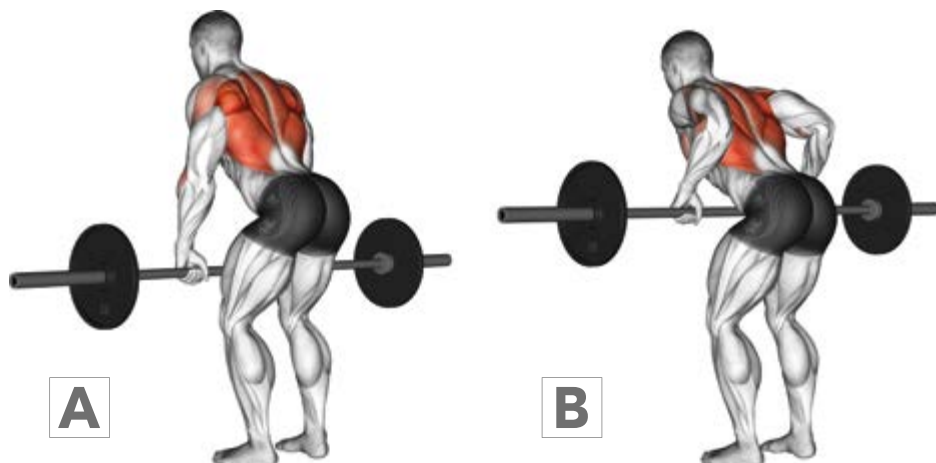


Ważne uwagi: Używając dużych ciężarów, możesz lekko odchyłać tułów do tyłu, ale nigdy nie rozpoczynaj powtórzeń siłą mięśni dolnej części grzbietu. Cały ruch powinien przebiegać płynnie (bez szarpnięć). Aby chronić stawy barkowe przed kontuzjami nie stosuj bardzo szerokiego chwytu i nie rozluźniaj w pełni mięśni w pozycji wyjściowej.

PODCIĄGANIE SZTANGI W OPADZIE TUŁOWIA (NACHWYT)

Pozycja wyjściowa: W opadzie tułowia, opuszczonymi rękami trzymaj nachwytem (grzbiety dłoni skierowane do przodu) sztangę (A). Dłonie rozstawione są na odległość zbliżoną do szerokości twoich barków. Tułów wyprostowany (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa), barki nieco opuszczone, łopatki oddalone od siebie. Nogi lekko zgięte w kolanach.

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij sztangę do dolnej części brzucha cofając jednocześnie barki do tyłu i ściągając do siebie łopatki. Łokcie prowadź blisko tułowia odwodząc je maksymalnie do tyłu, w górę. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B), kontrolowanym ruchem opuść sztangę, powracając do pozycji wyjściowej (A).

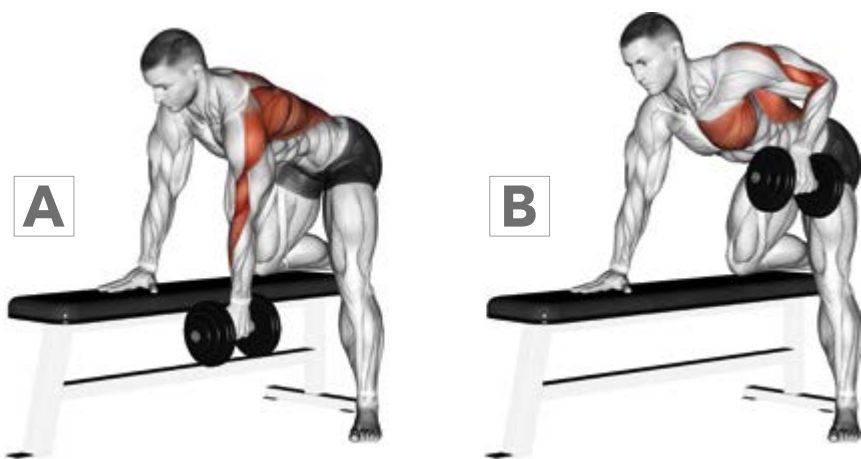


Ważne uwagi: Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni centralnej i bocznych części grzbietu, jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion oraz dolnej części grzbietu. Dla większego zaangażowania mięśni najszerzych skup się na idealnej technice każdego powtórzenia, korzystaj z umiarkowanych ciężarów i ustaw tułów niemal równoległe do podłogi. Gdy głównym celem jest rozwój mięśni czworobocznych (części środkowych i dolnych) oraz innych mniejszych w górnych i środkowych partiach grzbietu, ćwicz z procentowo większymi ciężarami, nie pochylaj się tak mocno do przodu, odsuń nieco łokcie od tułowia, a gryf podciągaj do górnej części brzucha. W żadnym przypadku nie dopuść do zaokrąglenia (uwypuklenia w tył) lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

PODCIĄGANIE JEDNORĄCZ SZTANGIELKI W OPADZIE TUŁOWIA

Pozycja wyjściowa: W opadzie tułowia z jednostronnym podparciem o ławkę, opuszczoną ręką trzymaj sztangielkę (A). Tułów wyprostowany (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa), ustawiony niemal równolegle do podłogi. Bark i łopatka opuszczone, grzbiet dłoni skierowany w bok (na zewnątrz). Noga podpierająca (po stronie obciążonej ręki) lekko zgięta w kolanie. Nieobciążona ręka niemal całkowicie wyprostowana w łokciu, oparta otwartą dłońią o ławkę. Noga po stronie podpierającej ręki zgięta w kolanie i także oparta na ławce.

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij sztangielkę do boku tułowia na wysokości dolnej części brzucha, cofając jednocześnie bark i łopatkę do tyłu (B). Łokieć prowadź bardzo blisko ciała, odwodząc ramię maksymalnie do tyłu, w górę, nie skręcając przy tym tułowia. Ciężar przemieszcza się po lekkim łuku. Z pozycji szczytowej (B), wolnym kontrolowanym ruchem opuść sztangielkę, powracając do pozycji wyjściowej (A).

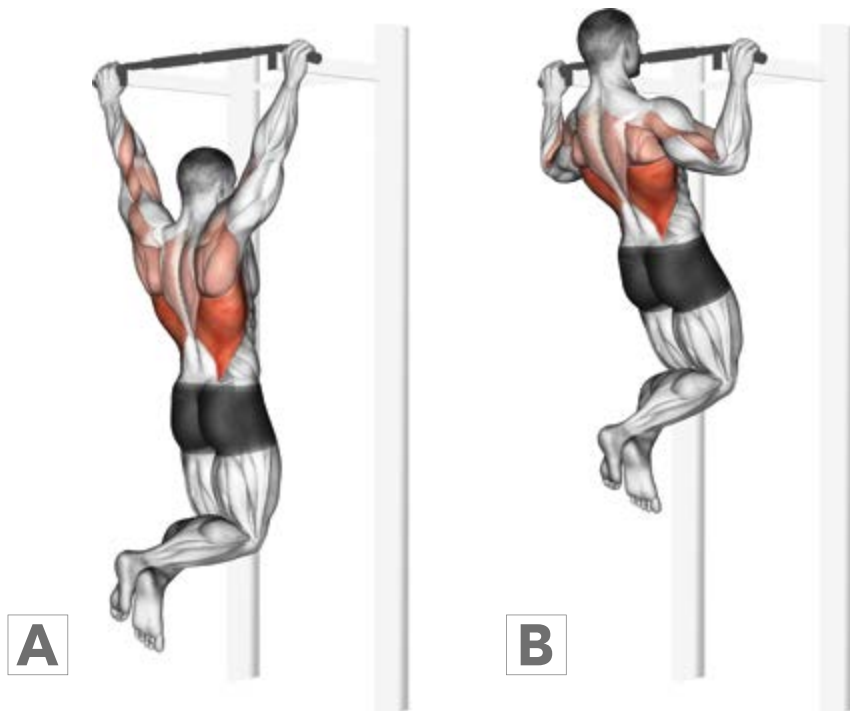


Ważne uwagi: Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni grzbietu (szczególnie mięśni najszerzych) i jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion. Pracując z umiarkowanym ciężarem skup się na właściwej technice ćwiczenia i powtórzeń. Wszystkie powtórzenia rozpoczynaj z tzw. martwego punktu (ręka ustabilizowana, sztangielka nie porusza się). Mimo znacznego odciążenia kręgosłupa wynikającego z podparcia niepracującą ręką o ławkę nie dopuść do zaokrąglenia (uwypuklenia w tył) lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU SZEROKIM CHWYTEM

Pozycja wyjściowa: Zwisasz na drążku, trzymając się go nachwytem (grzbiety dłoni skierowane do tyłu). Dłonie rozstawione są na odległość nieco większą niż szerokość twoich barków, ręce niemal całkowicie wyprostowane (A). Łopatki są oddalone od siebie, mięśnie najszerze grzbietu rozciągnięte, mięśnie obręczy barkowej lekko napięte (celem ochrony niestabilnych stawów barkowych).

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij się w górę do momentu, kiedy broda znajduje się na wysokości drążka lub ponad nim (B). W tej fazie ruchu łopatki ściągasz do siebie, a łokcie kierujesz w dół do boków tułowia. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B), wolnym kontrolowanym ruchem opuść ciało, powracając do pozycji wyjściowej (A).

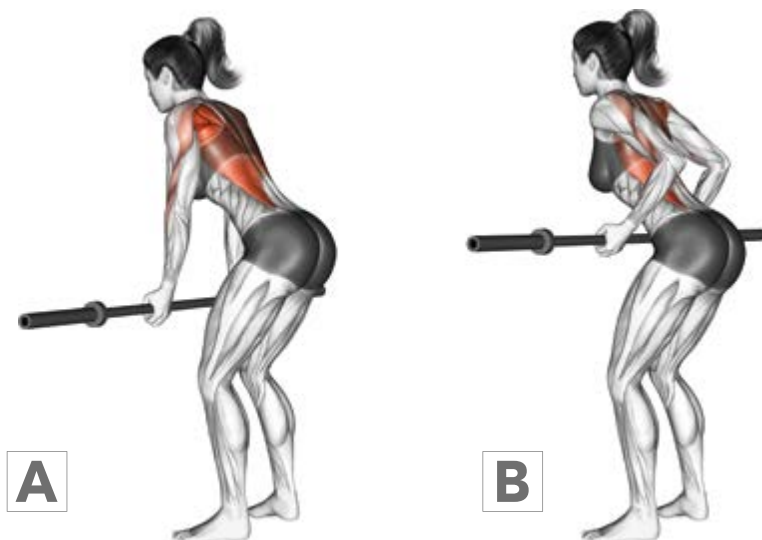


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie (bez szarpnięć). Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni grzbietu (szczególnie mięśni najszerzych grzbietu) i jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion. Wykorzystuj pełny bezpieczny zakres ruchu. Dłonie warto zabezpieczyć specjalnymi paskami treningowymi przed ześlizgnięciem.

PODCIĄGANIE SZTANGI W OPADZIE TUŁOWIA (PODCHWYT)

Pozycja wyjściowa: W opadzie tułowia, opuszczonymi rękami trzymaj podchwytem (grzbiety dłoni skierowane do tyłu) sztangę (A). Ręce są niemal całkowicie wyprostowane w łokciach, dłonie rozstawione na odległość zbliżoną do szerokości twoich barków. Tułów wyprostowany (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa), barki opuszczone, łopatki oddalone od siebie. Nogi lekko zgięte w kolanach.

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij sztangę do dolnej części brzucha, cofając jednocześnie barki do tyłu i ściągając do siebie łopatki. Łokcie poprowadź bardzo blisko tułowia, odwodząc je maksymalnie do tyłu, w górę (B). Po osiągnięciu pozycji szczytowej zaakcentuj tę fazę powtórzenia silnym świadomym napięciem mięśni grzbietu, po czym kontrolowanym ruchem opuść sztangę, powracając do pozycji wyjściowej (A).

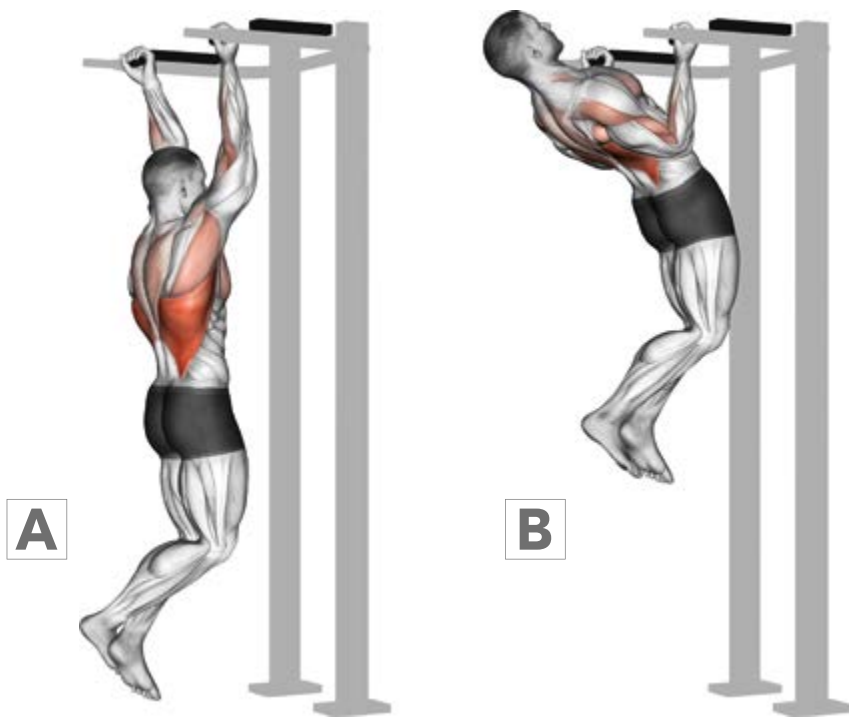


Ważne uwagi: Dla większego zaangażowania mięśni najszerzych grzbietu możesz ułożyć tułów niemal równoległe do podłogi, ale nie dopuść do zaokrąglenia (uwypuklenia w tył) lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Priorytetem jest zachowanie idealnej techniki każdego powtórzenia. Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni centralnej i bocznych części grzbietu (szczególnie mięśni najszerzych) i jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion oraz dolnej części grzbietu.

PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU PODCHWYTEM

Pozycja wyjściowa: Zwisasz na drążku, trzymając się go podchwytem (grzbiety dłoni skierowane do przodu). Dłonie rozstawione są na odległość zbliżoną do szerokości twoich barków, ręce niemal całkowicie wyprostowane (A). Łopatki oddalone od siebie, mięśnie najszerze grzbietu rozciągnięte, mięśnie obręczy barkowej lekko napięte (celem ochrony niestabilnych stawów barkowych).

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij się w górę do momentu, kiedy broda znajduje się na wysokości drążka lub ponad nim (B). W tej fazie ruchu łopatki ściągasz do siebie, a łokcie prowadzisz w dół do boków tułowia. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B) wolnym kontrolowanym ruchem opuść ciało, powracając do pozycji wyjściowej (A).

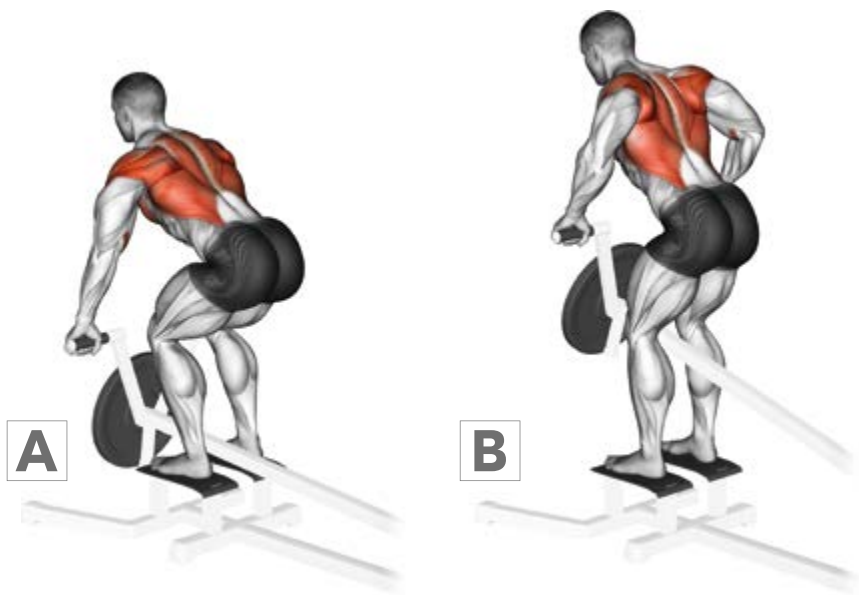


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie (bez szarpnięć). Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni grzbietu (szczególnie mięśni najszerzych grzbietu) i jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion. Wykorzystuj pełny bezpieczny zakres ruchu. Dłonie warto zabezpieczyć specjalnymi paskami treningowymi przed ześlizgnięciem.

WIOSŁOWANIE W OPADZIE TUŁOWIA

Pozycja wyjściowa: W opadzie tułowia opuszczonymi rękami trzymaj nachwytem drążki (uchwyty) tzw. gryfu T (A). Dłonie rozstawione są na odległość zbliżoną do szerokości barków. Tułów wyprostowany (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa), barki opuszczone, łopatki oddalone od siebie. Nogi lekko zgięte w kolanach.

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij drążki (uchwyty) gryfu T do dolnej części brzucha, cofając jednocześnie barki do tyłu i ściągając do siebie łopatki. Łokcie odwiedź maksymalnie w górę (B). Po osiągnięciu pozycji szczytowej, zaakcentuj tę fazę powtórzenia silnym świadomym napięciem mięśni grzbietu, po czym kontrolowanym ruchem opuść sztangę, powracając do pozycji wyjściowej (A).

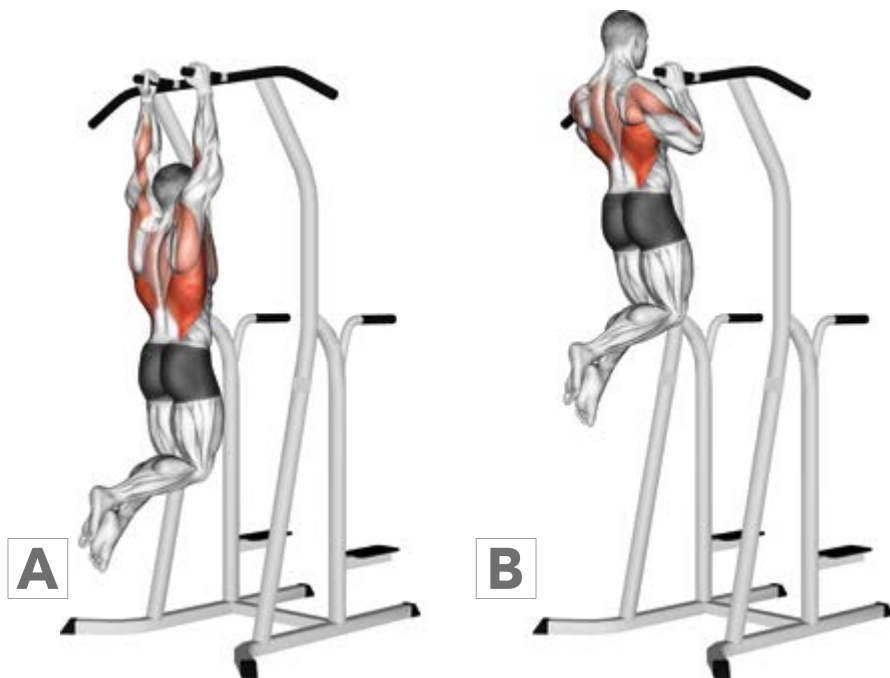


Ważne uwagi: Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni centralnej i bocznych części grzbietu (w tym mięśni najszerzych), a staraj się ograniczyć do minimum pracę mięśni ramion oraz dolnej części grzbietu. Dla większego zaangażowania mięśni najszerzych grzbietu możesz ułożyć tułów niemal równoległe do podłogi (nie dopuszczając do zaokrąglenia lędźwiowego odcinka kręgosłupa), zastosować chwyt neutralny i prowadzić łokcie bardzo blisko tułowia. Skup uwagę na technice ćwiczenia.

PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU CHWYTEM NEUTRALNYM

Pozycja wyjściowa: Zwisasz na drążku, trzymając się go chwytem neutralnym (grzbiety dłoni skierowane na boki). Dłonie rozstawione są na odległość nie większą niż szerokość twoich barków, ręce niemal całkowicie wyprostowane (A). Łopatki są oddalone od siebie, mięśnie najszerze grzbietu rozciągnięte, mięśnie obręczy barkowej lekko napięte (celem ochrony niestabilnych stawów barkowych).

Przebieg ćwiczenia: Podciągnij się w górę do momentu, kiedy broda znajduje się na wysokości drążka lub ponad nim (B). W tej fazie ruchu łopatki ściągasz do siebie, a łokcie prowadzisz w dół do boków tułowia. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B), wolnym kontrolowanym ruchem opuść ciało, powracając do pozycji wyjściowej (A).



Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie (bez szarpnięć). Skoncentruj się maksymalnie na pracy mięśni grzbietu (szczególnie mięśni najszerzych grzbietu) i jednocześnie staraj się ograniczyć do minimum zaangażowanie mięśni ramion. Dłonie warto zabezpieczyć specjalnymi paskami treningowymi przed ześlizgnięciem.