

## Rozmowa z autorem

### *Dlaczego warto uprawiać ćwiczenia siłowe?*

Ćwiczenia siłowe są najpopularniejszą formą ruchu oprócz biegania czy jazdy na rowerze. Gdy zaczynamy trenować, wszystko się zmienia w organizmie. Poprzez trening siłowy **możemy zyskać zdrowie**, ponieważ wydzielanie hormonów w organizmie stabilizuje się, poprzez dietę stabilizują się przemiany metaboliczne, poprzez trening siłowy mięśnie poddawane są obciążeniom, które powodują, że te mięśnie są aktywne, że nie ma zastoju. Jest to cykliczna, regularna praca nad całym organizmem, pobudzająca nie tylko mięśnie, ale również organy wewnętrzne i przemiany metaboliczne. Poprawia się również zdrowie psychiczne. Ludzie nadpobudliwi mogą wyładować swoją agresję, ludzie pasywni, smutni, pozbawieni sił witalnych stają się inni. Mam takie doświadczenia ze swoimi podopiecznymi – ci, którzy byli bardzo spokojni, stawali się przebojowi, mieli odwagę wypowiedzieć swoje zdanie, gdy zmieniała się ich sylwetka, zaczęli bardziej wierzyć we własne siły: podejmowali dyskusję, nie bali się wyzwań.

Jeszcze niedawno trening siłowy nie był postrzegany pozytywnie przez inne dyscypliny sportu. Na przykład w lekkiej atletyce tzw. „siłówka” była tylko raz w tygodniu, i to w poniedziałek. Dzisiaj myślenie na temat treningu siłowego tak bardzo się zmieniło, że wszystkie dyscypliny sportu, łącznie z szachami, warcabami i brydżem, uprawiają trening siłowy, ponieważ **przez trening siłowy można poprawić kondycję i sprawność, także umysłową**. Jako trenerzy pomagamy zawodnikom wszystkich dyscyplin sportu. Trenowałem żużlowców, koszykarzy i wioślarzy pod kątem wzrostu siły i wytrzymałości mięśniowej. Obserwuję również na siłowni dużo studentów przed sesją, ponieważ potrzebują oni wtedy szybszej regeneracji psychicznej i dlatego męczą mięśnie, pobudzając do pracy cały organizm i intensyfikując przemiany metaboliczne, co zapewnia lepsze przyswajanie i zamianę składników pokarmowych na energię oraz szybsze oczyszczanie organizmu z produktów przemiany materii. **Wysiłek fizyczny daje relaks i komfort psychiczny**.



Leszek Michalski

Zorganizowanie sobie substytutu siłowni w lesie, na polanie to naprawdę nie trudnego! Wystarczy kilka kamieni odpowiedniej wagi albo leżących konarów drzew. Jeżeli przebywacie w jakimś ośrodku wypoczynkowym, wykorzystajcie różnego typu ławeczki, podwyższenia.



### Oto kilka propozycji ćwiczeń w terenie:

- Zaczniemy od mięśni naramiennych. Chwytny w dłonie kamienie i wykonujemy unoszenie ramion bokiem w górę stojąc. Tak jak w czasie standardowego treningu na siłowni, wykonujemy ćwiczenia w seriach składających się z założonej liczby powtórzeń. Z tymi samymi kamieniami możemy wykonać unoszenie ramion przodem lub wyciskanie w górę.
- Konar drzewa może zastąpić sztangę, z którą wykonamy podstawowe ćwiczenie na mięśnie dwugłowe ramion – uginanie przedramion. Pamiętajmy, że wykonywanie ćwiczeń w terenie nie zwalnia z obowiązku zachowania poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń. Tak jak w czasie treningu na siłowni, należy spinać trenowane mięśnie, koncentrować się na określonych, stosowanych zasadach treningowych.



## Rozpiętki w leżeniu na ławeczce poziomej

- ćwiczenie **jednostawowe**
- kształtuje mięśnie klatki piersiowej

pozycja wyjściowa



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Kładziemy się na ławeczce poziomej. Nogi ugięte w kolanach stawiamy na podłodze, pamiętając, że stabilizują one naszą sylwetkę. Trzymamy sztangielki nachwytem, **grzbiet dłoni jest skierowany na zewnątrz**.

### WYKONANIE ĆWICZENIA:

Sztangielki **po obwodzie** opuszczamy ruchem jednostajnym (wykonując ruch tylko w stawach barkowych!), kończąc **poniżej** linii ciała; sztangielki powinny znajdować się **poniżej** mięśni naramiennych. Następnie płynnie ruchem jednostajnie **przyspieszonym po obwodzie** sztangielki przywodziśmy do siebie, **nie blokując ramion** w stawach łokciowych, aż do zbliżenia się sztangielek.

**ODDYCHANIE:**

Podczas całej pracy ekscentrycznej (odwodzenia sztangielek) następuje wdech, a po wykonaniu 3/4 ruchu pracy koncentrycznej (przywodzenia sztangielek) – intensywny wydech.

ruch koncentryczny

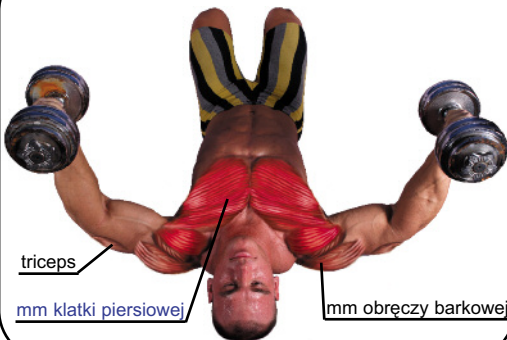


**UWAGI:**

Ćwiczenie to różni się od pozostałych ćwiczeń tym, że praca jest wykonana tylko w jednym stawie, stawie barkowym. Ćwiczenie bardzo intensywnie angażuje mięśnie klatki piersiowej od przyczepów stawów barkowych. Ma za zadanie rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej poprzecznie i nadanie jej pełnych kształtów.

**Często ćwiczenie to jest wykorzystywane jako ćwiczenie rozgrzewkowe, kiedy stosujemy zasadę Weidera „wstępnego zmęczenia mięśni”.**

ruch ekscentryczny



**WARIANTY ĆWICZENIA:**

Ćwiczenie to możemy wykonać na różnych ławeczkach, pod różnym kątem przyłożenia ciała – takim działaniem możemy ukierunkować pracę mięśniową mięśni piersiowych na poszczególne przyczepy.



## Przyciąganie oburącz uchwytu wyciągu poziomego

- ćwiczenie wielostawowe
- buduje i kształtuje masę mięśniową mięśni grzbietu

ruch  
koncentryczny



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siedząc na ławeczce, trzymamy uchwyt tak, aby dłonie były skierowane grzbietem na zewnątrz na wysokości brzucha.

### WYKONANIE ĆWICZENIA:

Przyciągamy uchwyt do brzucha, ale w taki sposób, żeby **wprowadzić w ruch łopatkę** w płaszczyźnie poziomej i **jak najmniej zmieniać kąt** między przedramionami a ramionami.

ruch ekscentryczny

**ODDYCHANIE:**

Po wykonaniu 3/4 ruchu koncentrycznego (przyciągania uchwytu) następuje intensywny wydech, w czasie całego ruchu ekscentrycznego (wypuszczania uchwytu) – wdech powietrza.

**UWAGI:**

Ramiona trzeba prowadzić wąsko, a łokcie podczas koncentracji mięśni grzbietu jak najbardziej wysunąć poza ciało, żeby łopatki i wszystkie przyczepy mięśni jak najbardziej skoncentrować. Praca mięśni jest wykonywana w stawach barkowych i niezacznie w stawach łokciowych. Ćwiczenie buduje i kształtuje masę mięśniową wielu grup mięśniowych mięśni grzbietu (**mięśnie najszersze, obłe większe, mniejsze, podgrzebieniowe, czworoboczne**).

ruch koncentryczny



## DZIENNIK POSTĘPU TRENINGOWEGO

Jeżeli ćwiczący oczekuje konkretnych efektów treningowych, powinien skrupulatnie prowadzić dziennik postępu treningowego, który będzie dla niego nieocenionym źródłem w doborze skutecznych bodźców treningowych. Poniżej przedstawiamy naszą propozycję, jakie rodzaje informacji powinien taki dziennik zawierać. Mamy nadzieję, że przyda się ona czytelnikom w monitorowaniu własnych postępów treningowych.

Pomiarów danych antropometrycznych w napięciu dokonujemy po zakończonym treningu danej grupy mięśniowej, w spoczynku – przed przystąpieniem do niego. Procentowa (%) realizacja treningu oznacza % zrealizowanych założeń treningowych zawartych w schemacie, który obecnie realizuje ćwiczący (czy wykonane zostały wszystkie ćwiczenia z założoną liczbą serii i powtórzeń; czy utrzymane zostały obciążenia stosowane na ostatnim, analogicznym treningu, czy były może mniejsze, czy też raczej nastąpiła w tym względzie progresja). W miejscu przeznaczonym na kardio wpisujemy czas trwania treningu aerobowego, jego intensywność.

dane antropometryczne				
data	wymiary	w napięciu	w spoczynku	uwagi
	kark			
	klatka piersiowa			
	biceps			
	pas			
	biodra			
	udo			
	łydka			
waga	uwagi			

dane antropometryczne				
data	wymiary	w napięciu	w spoczynku	uwagi
	kark			
	klatka piersiowa			
	biceps			
	pas			
	biodra			
	udo			
	łydka			
waga	uwagi			

## REALIZACJA PROGRAMU TRENINGOWEGO

dni treningowe	ćwiczone grupy mięśniowe	kardio	% realizacja treningu	uwagi
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

dni treningowe	ćwiczone grupy mięśniowe	kardio	% realizacja treningu	uwagi
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				