

Trening siłowy

DLA
BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- dopasować do swoich potrzeb cele, program i plan treningowy
- ćwiczyć poszczególne partie mięśni
- dobrać odpowiednie obciążenie
- unikać błędów podczas treningu
- ćwiczyć skutecznie, jeśli możesz poświęcić na to najwyżej 20 minut dziennie



LaReine Chabut



Tytuł oryginału: Weight Training For Dummies, 4th Edition
Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski
ISBN: 978-83-283-2768-9

Original English language edition Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane.
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2016 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/tresby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorce	15
Podziękowania od autorki	17
Wstęp	19
Kilka słów o tej książce	20
Naiwne założenia	21
Symbole wykorzystywane w książce	22
Dodatkowe materiały	22
Co możesz teraz zrobić?	23

Część I: Pierwsze kroki w świecie treningu siłowego **25**

Rozdział 1: Trening siłowy jako aktywność pozwalająca cieszyć się życiem **27**

Trening siłowy dla każdego	28
Sprawdzanie poziomu sprawności i określanie celów pozwalających osiągnąć sukces	29
Zadbaj o bezpieczeństwo, dzięki czemu treningi będą dla Ciebie przyjemnością	29
Wybór sprzętu treningowego	30
Wybór właściwych ćwiczeń, programów i miejsca treningów	31
Zdrowy tryb życia	32
Dbanie o serce i płuca	32
Poprawa elastyczności	32
Aktywności pozwalające rozwijać zmysł równowagi i trenować umysł	33

Rozdział 2: Podstawy treningu: koncepcje i terminologia **35**

Prezentacja żargonu używanego w kontekście treningu siłowego	35
Poznanie koncepcji powtórzeń	38
Zaznajamianie się z seriami	39
Poznanie podstaw treningu siłowego	40
Koncentracja na najważniejszych grupach mięśni	40
Wykonywanie ćwiczeń we właściwej kolejności	41
Docenianie znaczenia odpoczynku i regeneracji	42
Urządzanie jednego dnia odpoczynku dla każdej grupy mięśni	42
Unikanie przetrenowania	42
Dbanie o wystarczającą ilość snu	43
Podtrzymanie formy i roztrenowanie: co robić, gdy nadmiar obowiązków sprawia, że nie możesz trenować	44

6 Trening siłowy dla bystrzaków

Kilka słów o tym, jak umysł pomaga ciału	44
Skupianie się na więzi łączącej ciało i umysł	45
Wyobrażanie sobie własnej siły	45
Długoterminowa praca nad formą fizyczną: dostrzeganie szerszego obrazu	46

Rozdział 3: Sprawdzanie swojej siły, określanie celów i kontrolowanie postępów 49

Ocena swojego poziomu sprawności	50
Kontrolowanie postępów	51
Ocena swojej siły i wytrzymałości	53
Sprawdzanie siły górnej części ciała	53
Sprawdzanie siły mięśni brzucha	54
Skuteczne określanie celów	55
Znajdowanie powodów, dla których będzie Ci zależało na realizacji celów	55
System dobierania celów SMART	55
Zapisywanie i śledzenie swoich postępów	57
Zapisywanie informacji w dzienniku	58
Analizowanie dziennika treningowego	59

Rozdział 4: Sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego 61

Oswajanie się z wolnymi ciężarami	62
Docenianie wartości wolnych ciężarów	62
Dokonywanie wyboru i poznawanie różnic: hantle kontra sztangi	63
Korzystanie z ławki	66
Nie bój się maszyn	67
Jak doprowadzić do tego, by maszyny pracowały na Twoją korzyść	67
Przegląd różnych odmian maszyn	69
Wyciągi: oddzielna rodzina maszyn	72
Kilka słów na temat taśm i ekspanderów	72
Odkrywanie sandbagów i treningu zmieniającego środek ciężkości ćwiczącego	74
Stosowanie w treningu siłowym odważników kulowych	75

Rozdział 5: Bezpieczeństwo nade wszystko: unikanie zagrożeń i zapobieganie kontuzjom 77

Zasady bezpieczeństwa związane z treningiem siłowym	78
Właściwa rozgrzewka przed treningiem	78
Rozgrzewka z niewielkim obciążeniem	79
Oddychanie	79
Wykonywanie ćwiczeń w prawidłowy sposób	80
Schładzanie	81
Zapewnianie mięśniom odpoczynku	81
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas treningu siłowego	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z wolnych ciężarów	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z maszyn treningowych	84
Asekuracja w gronie przyjaciół	85
Przekazywanie asekurantowi instrukcji	86
Branie na siebie obowiązków asekuranta	86
Często spotykane urazy związane z treningiem siłowym	88
Radzenie sobie z kontuzjami	90

Część II: Zdobywanie wiedzy na temat treningu siłowego 93

Rozdział 6: Urządzanie w domu własnej siłowni 95

Trening siłowy w domu	95
Urządzanie domowej siłowni	96
Dobór wolnych ciężarów	98
Kupno hantli	98
Kupno sztangi	100
Kupno ławki treningowej	102
Inwestowanie w maszyny treningowe	102
Kupno taśm lub ekspanderów	105

Rozdział 7: Trenowanie poza domem: siłownie, trenerzy i zajęcia grupowe 107

Rozpoczynanie treningów na siłowni	107
Wybór właściwej siłowni	108
Wybieranie trenera	110
Szukanie pomocy fachowca: na czym może polegać wsparcie trenera	110
Jak znaleźć wykwalifikowanego trenera?	112
Właściwe zachowania z Twojej strony	115
Praca w grupie: uwagi wstępne dotyczące zbiorowych treningów siłowych	115
Rozwijanie mięśni	116
Jak znaleźć wartościowe zajęcia grupowe?	116
Poznanwanie etykiety związanej z treningiem siłowym	118
Dzielenie się sprzętem	118
Zdejmowanie ciężaru ze sztangi	120
Odkładanie ciężarów na swoje miejsce	120
Wycieranie maszyn	120
Nadążanie za ruchem panującym na siłowni	121
Okupowanie kranu z wodą pitną	121
Noszenie ze sobą torby	121
Traktowanie szatni niczym własnej łazienki	122

Rozdział 8: Kilka słów o mięśniach i tym, jak z nich prawidłowo korzystać 123

Przyswajanie podstawowych informacji	123
Zapoznanwanie się z naszymi ulubionymi sformułowaniami	126
Sztuka oddychania podczas wykonywania ćwiczeń	128

Część III: Opanowywanie ćwiczeń 131

Rozdział 9: Trening mięśni pleców 133

Podstawowe informacje dotyczące mięśni górnej części pleców	133
Trening mięśni górnej części pleców	135
Unikanie błędów podczas treningu górnej części pleców	136
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na górną część pleców	137

8 Trening siłowy dla bystrzaków

Wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia	138
Przenoszenie hantla w leżeniu	139
Unoszenie barków z hantlami	141
Wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej	142
Ściąganie drążka wyciągu górnego	144
Ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej	145
Podciąganie ze wspomaganie	147
Podstawowe informacje dotyczące mięśni dolnej części pleców	148
Wzmacnianie muskulatury dolnej części pleców	149
Trening mięśni dolnej części pleców	150
Unikanie błędów podczas treningu dolnej części pleców	150
Wykonywanie na podłodze ćwiczeń na dolną część pleców	151
Kołysanie miednicy	151
Prostawanie tułowia w leżeniu przodem	152

Rozdział 10: Trening mięśni klatki piersiowej 155

Podstawowe informacje dotyczące mięśni klatki piersiowej	155
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni klatki piersiowej	156
Trening mięśni klatki piersiowej	157
Błędy, których należy unikać, trenując mięśnie klatki piersiowej	158
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej	159
Zmodyfikowane pompki	160
Ćwiczenie	161
Pompki	161
Wyciskanie sztangi na ławce	163
Wyciskanie hantli na ławce	164
Wyciskanie poziome na maszynie	166
Krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie	168
Pompki na poręczach ze wspomaganie	169

Rozdział 11: Trening mięśni barków 173

Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków	173
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków	174
Jak skutecznie trenować mięśnie barków?	175
Poznanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków	176
Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów	176
Wyginanie pleców w łuk	177
Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu	177
Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową	177
Trening mięśni barków	177
Wyciskanie hantli	178
Unoszenie hantli bokiem w górę	179
Unoszenie hantli w przód	180
Odwrotne rozpiętki	182
Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem	184
Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem	185
Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim	186

Rozdział 12: Trening mięśni kończyn górnych	189
Podstawowe informacje dotyczące mięśni kończyn górnych	189
Praca nad wzmocnieniem mięśni kończyn górnych	191
Jak skutecznie trenować mięśnie ramion?	192
Unikanie błędów podczas treningu mięśni ramion	192
Trening mięśni ramion	193
Uginanie przedramion	193
Naprzemienne uginanie przedramion	194
Prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia	196
Uginanie przedramion na maszynie	197
Prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej	198
Pompki w podporze tyłem	200
Pompki na maszynie	201
Rozdział 13: Trening mięśni brzucha	205
Podstawowe informacje dotyczące mięśni brzucha	205
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni brzucha	206
Unikanie błędów podczas treningu mięśni brzucha	207
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale	208
Klasyczne brzuszki	208
Odwrócone brzuszki	210
Brzuszki skośne	211
Brzuszki boczne z ugiętymi kolanami	213
Odchylanie tułowia do tyłu w pozycji siedzącej	214
Rozdział 14: Trening mięśni pośladków i nóg	217
Podstawowe informacje dotyczące mięśni pośladków i nóg	217
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni dolnej części ciała	219
Jak ułożyć świetny trening mięśni nóg?	220
Unikanie błędów podczas treningu mięśni dolnej części ciała	223
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale	223
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała bez korzystania z maszyn	224
Przysiady	224
Wykroki	226
Unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym	227
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem	229
Przywodzenie nogi w pozycji leżącej	230
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała z użyciem maszyn	232
Wypychanie nogami na maszynie	232
Prostowanie nóg na maszynie	234
Uginanie nóg na maszynie	235
Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie	237
Rozdział 15: Trening mięśni tułowia	239
Wytyczne dotyczące obciążenia	240
Dobór właściwego obciążenia	240
Zwiększanie liczby powtórzeń i serii	240

10 Trening siłowy dla bystrzaków

Trening z hantlami pozwalający wypracować płaski brzuch i wąską talię	240
Rąbanie drewna	241
Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia	242
Brzuski z obciążeniem	243
Martwy ciąg	244
Unoszenie ramion w przód i na boki	245
Przysiad z wyciskaniem nad głowę	247
Wykroki do tyłu z obciążeniem	248
Sprzęt, na którym można trenować mięśnie tułowia	249
Piłka Bosu	249
Walek z pianki	249
Ławka do brzuszków	250
Kółko do brzuszków	250

Rozdział 16: Prawda na temat rozciągania 251

Kilka słów o tym, dlaczego warto się rozciągać i kiedy należy to robić	251
Wydłużanie mięśni	252
Ulga dla spiętych mięśni	252
Unikanie kontuzji	252
Oficjalna opinia na temat rozciągania	253
Rozciąganie statyczne: tradycyjna metoda	254
Rozciąganie w parach: wesprzyj się na mnie	260
Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe	261
Rozciąganie aktywne izolowane	263
Rozciąganie pleców i kręgosłupa	264
Skręty bioder w leżeniu na plecach	264
Skręty bioder służące rozciąganiu pleców i pośladków	266

Część IV: Przygotowywanie programów treningowych 269

Rozdział 17: Podstawowe treningi umożliwiające rozpoczęcie pracy nad formą 271

Tworzenie planu sesji treningowej	272
Dlaczego powinno Ci zależeć na tym, żeby trenować?	272
Twój sprzęt	274
Twoje preferencje dotyczące ćwiczeń	274
Twój styl życia	275
Twój aktualny poziom sprawności fizycznej	275
Analiza zmiennych Twojego programu	275
Wykonywanie ćwiczeń w odpowiedniej kolejności	276
Dobór odpowiedniego obciążenia	276
Wykorzystywanie odpoczynków	277
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych przygotowanych z myślą o początkujących	278
Wykonywanie obwodów na siłowni	278
Wykonywanie obwodów w domu	279
Plan sesji treningowej realizowanej w domu lub na siłowni z wykorzystaniem hantli i ławki	279
Plan sesji treningowej realizowanej na siłowni z użyciem rozmaitych przyrządów	280

Rozdział 18: Dwudziestominutowe treningi dla zabieganych osób	283
Optymalne wykorzystywanie krótkich treningów	284
Układanie planu dwudziestominutowej sesji treningowej	284
Realizowanie dwudziestominutowych treningów	285
Treningi całego ciała realizowane na siłowni	286
Treningi całego ciała realizowane w warunkach domowych	287
Plany treningów na górną i dolną część ciała	288
Ćwiczenia do wykorzystania w krótkich sesjach	289
Plany sesji realizowanych w domowej siłowni z wykorzystaniem różnych przyrządów	290
Treningi na górną i dolną część ciała	291
Sesja poświęcona rozciąganiu	292
Rozdział 19: Bardziej zaawansowane programy treningowe	293
Zrozumieć progresję	294
Stosowanie treningów dzielonych	294
Podział treningów na sesje poświęcone górnej i dolnej części ciała	295
Podział treningów na sesje poświęcone wyciskaniu i ściąganiu (push/pull)	297
Łączenie ćwiczeń w sekwencje	299
Superserie	299
Gigaserie	301
Zaawansowane techniki treningowe	301
Piramidy	301
Trening z malejącym obciążeniem	302
Negatywy	302
Urozmaicanie treningu siłowego za pomocą najnowszych rozwiązań	303
Obwody	303
Trening interwałowy o wysokiej intensywności	304
Odważniki kulowe	304
Sandbelle	305
Rozdział 20: Treningi dla rodziny — ćwiczenia dla świeżo upieczonych mam, kobiet w ciąży, dzieci i nastolatków	307
Wskazówki treningowe dla dzieci i nastolatków	308
Czerpanie korzyści z realizowanego za młodu treningu siłowego	309
Wiedza dotycząca tego, co będzie odpowiednie dla dziecka w danym wieku	309
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych dla dzieci i nastolatków	311
Trening w ciąży i po narodzinach dziecka	318
Korzyści wynikające z treningu siłowego realizowanego w okresie ciąży i po narodzinach dziecka	318
Modyfikowanie planów treningowych pod kątem bezpieczeństwa	319
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla kobiet w ciąży	320
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla mamy i dziecka	323
Trening w rodzinnym gronie: łączenie sił podczas aktywności fizycznej	325
Rozdział 21: Treningi dla seniorów	327
Wskazówki dotyczące treningu siłowego dla seniorów	327
Korzyści związane z podejmowaniem treningu w podeszłym wieku	328
Dopasowywanie wskazówek dotyczących bezpieczeństwa oraz sugestii treningowych do swojej indywidualnej sytuacji	328

12 Trening siłowy dla bystrzaków

Stawianie przed sobą umiarkowanych wyzwań	329
Plan sesji służącej pielęgnowaniu zmysłu równowagi	330
Odwodzenie nogi w tył	330
Uginanie nóg w biodrach	332
Skłon boczny w pozycji stojącej	333
Plan sesji treningowej, która wzmacnia mięśnie brzucha i jest realizowana w pozycji siedzącej	334
Przysiady przy krześle	335
Skręt tułowia wykonywany w pozycji siedzącej	336

Rozdział 22: Joga i pilates jako metody rozwijania elastyczności 339

Dokładniejszy opis jogi i pilatesu	339
Odzyskiwanie harmonii za sprawą jogi	340
Kilka słów na temat pilatesu	340
Korzyści wynikające z praktykowania jogi i wykonywania ćwiczeń pilatesu	341
Zaangażowanie w aktywność całego ciała	341
Zwiększanie elastyczności	342
Pozytywny wpływ na zmysł równowagi, koordynację i koncentrację	342
Włączanie jogi i pilatesu do programu treningowego	343
Zgłębianie świata jogi	344
Różne odmiany jogi	344
Szukanie wykwalifikowanego instruktora jogi	345
Testowanie na własnej skórze kilku pozycji jogi	346
Garść szczegółowych informacji na temat pilatesu	348

Część V: Dekalogi 351

Rozdział 23: Dziesięć sposobów na wykorzystanie taśm

podczas pracy nad rzeźbą ciała i siłą mięśni 353

Zanim zaczniesz, zaopatr się w taśmę do ćwiczeń	353
Jak przygotować się do treningu z taśmami?	354
Jak włączyć taśmy do swoich treningów	355
Przysiady z taśmą	355
Unoszenie ugiętej nogi w kłęk podpartym wykonywane z taśmą	357
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem wykonywane z taśmą	358
Rozciąganie mięśni tylnej strony uda wykonywane z taśmą	359
Ściąganie taśmy	359
Wyciskanie jednorącz z taśmą	360
Zewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą	361
Wewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą	362
Rozciąganie barków z wykorzystaniem taśmy	362
Prostowanie przedramienia wykonywane z taśmą	364

Rozdział 24: Dziesięć sposobów na to, żeby dobrze się bawić, trenując z piłką	365
Dobór odpowiedniej piłki	365
Bezpieczne korzystanie z piłek do ćwiczeń	366
Trening na piłce	367
Mostek na piłce	368
Mostek na piłce z podnoszeniem i opuszczaniem pośladków	369
Pompki na piłce	370
Unoszenie bioder na piłce połączone z zataczaniem nogą kółek	371
Mostek na piłce jedno nogę	373
Prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce	374
Brzuszki na piłce	375
Brzuszki skośne na piłce	376
Skręty tułowia na piłce	378
Przenoszenie piłki	379
Skorowidz	381

14 Trening siłowy dla bystrzaków _____

Rozdział 11

Trening mięśni barków

W tym rozdziale:

- ▶ korzyści wynikające z posiadania mocnych barków,
- ▶ wzmacnianie muskulatury barków,
- ▶ unikanie popularnych błędów treningowych,
- ▶ wykonywanie ćwiczeń na mięśnie barków.

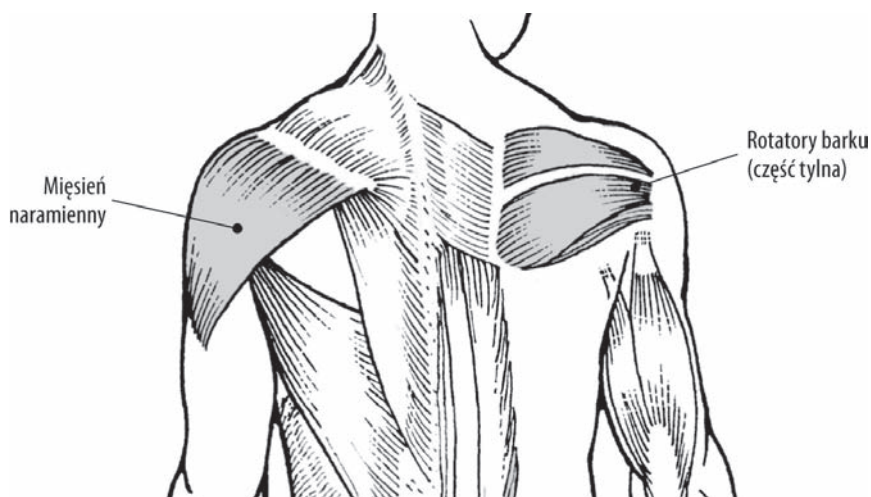
Gdy poruszasz w jakikolwiek sposób rękami — kierujesz je do góry, w dół, do tyłu, do przodu, na boki, wykonujesz gest w poziomie lub zataczasz kręgi — robisz to właśnie dzięki barkom, czyli stawom ramiennym. Jeśli nie umożliwiają Ci one bezpośrednio podejmowania takiej aktywności, przynajmniej są w nią zaangażowane. Genialna konstrukcja stawu ramiennego sprawia, że barki dysponują wyjątkową ruchomością, a otaczająca je muskulatura jest jedną z najbardziej wszechstronnych grup mięśni w naszym ciele.

Niestety ta wyjątkowa zdolność do wykonywania wielu ruchów sprawia również, że barki — wraz z grupą mięśni nazywanych *rotatorami barku* — są szczególnie podatne na urazy. Dzięki lekturze tego rozdziału dowiesz się, jak chronić barki, wykonując rozmaite ćwiczenia.

Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków

Mięśnie barków (zaprezentowane na rysunku 11.1) są oficjalnie nazywane **mięśniami naramiennymi** lub **deltoidalnymi**. Okrywają one staw barkowy, a najlepszym sposobem, by je zobaczyć, jest wyciągnięcie ramienia poziomo w bok. Mięśnie naramienne składają się z trzech części:

- ✓ **Środkowej:** Ta część mięśnia znajduje się dokładnie nad Twoim barkiem (i dlatego bywa nazywana częścią barkową). Skurcz tego mięśnia przekłada się na ruch ramienia do góry.
- ✓ **Przedniej:** Znajduje się ona z przodu i nosi też miano „części obojczykowej”. Jej skurcz powoduje ruch ramienia do przodu i do wewnątrz.
- ✓ **Tyłnej:** Gdy dochodzi do skurczu znajdującej się z tyłu części grzebieniowej mięśnia naramiennego, Twoje ramię wraca do linii wyznaczonej przez tułów, a nawet może nieznacznie przekroczyć tę granicę.



Rysunek 11.1.
Mięśnie barków

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Bark umożliwia Ci poruszanie kończyną w tak wielu kierunkach, ponieważ jest **stawem kulistym**. Główka stawowa kości ramiennej idealnie pastuje do panewki stawowej łopatki. Innym przykładem stawu kulistego w ludzkim ciele jest staw biodrowy, ale nie zapewnia on takiej ruchomości jak bark.

Rotatory barku to grupa mięśni, które sprawiają, że ramię nie wyslizguje się z panewki stawowej łopatki. Te mięśnie znajdują się pod mięśniami naramiennymi i wykonują swoją pracę, całkowicie usuwając się w cień. Niestety rotatory są tak anonimowe, że wiele osób nie zdaje sobie nawet sprawy z faktu ich istnienia, a co za tym idzie, nie próbuje ich trenować. Jedyną sytuacją, w której zwraca się na nie uwagę, jest kontuzja ich ścięgien — tzw. **stożka rotatorów** — która może na cały sezon wyłączyć miotacza zawodowej drużyny baseballowej. Rotatory stabilizują staw barkowy i pozwalają odwracać ramię przy zachowaniu nieruchomego łokcia (chodzi nam tutaj o ruch polegający na odwracaniu dłoni wnętrzem na zewnątrz i do wewnątrz). Te mięśnie biorą również udział w ruchach związanych z rzucaniem lub łapaniem i są zaangażowane w unoszenie ramion nad głowę.

Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków

Twoje barki mają sporo roboty, gdy zajmujesz się ćwiczeniami na mięśnie pleców i muskulaturę klatki piersiowej, ale istnieje kilka powodów, dla których warto wykonywać podczas treningów ćwiczenia izolujące mięśnie naramienne:

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Mocne mięśnie barków ułatwiają wykonywanie większości ruchów rękami — może to być zarówno rzucanie piłką baseballową, jak i podawanie talerza osobie siedzącej po drugiej stronie stołu lub podnoszenie walizki, która jest trochę za ciężka. Praktycznie wszystkie ćwiczenia

na górną część ciała angażują w jakimś stopniu muskulaturę barków, więc wzmocnienie tych mięśni pozwoli Ci zwiększyć obciążenie wykorzystywane podczas wykonywania ćwiczeń na klatkę i plecy.

- ✓ **Zapobieganie urazom:** Słabe barki będą zbierać niezłe ciężki podczas treningu mięśni klatki piersiowej oraz pleców i nie zmieni tego nawet perfekcyjna technika wykonywania ćwiczeń. Trening mięśni naramiennych pozwala też unikać kontuzji osobom uprawiającym sport tylko w weekendy — dzięki pracy nad muskulaturą barków nie uszkodzisz stożka rotatorów w trakcie turnieju softballowego lub podczas wbijania krążka do treningowej bramki hokejowej zrobionej z kosza na śmieci. Jeżeli masz naprawdę słabe barki, możesz się nabawić kontuzji, po prostu otwierając szufladę w kredensie.
- ✓ **Pewność siebie:** Zajrzyj do jakiegokolwiek czasopisma poświęconego pracy nad formą fizyczną, a zobaczysz tam nagłówki w rodzaju „Zabójcze mięśnie naramienne” lub „Seksowne, mocne barki”. Kulturyści podchodzą do treningu barków z dużą powagą, ponieważ wiedzą, że te mięśnie mają ogromny wpływ na ich prezencję (która jest w końcu sednem kulturystyki). Nawet jeżeli nie zależy Ci na tym, by wypracować tak imponujące mięśnie naramienne, wciąż możesz zadbać o ładne wyrzeźbienie i ukształtowanie muskulatury swoich barków, co doda Ci pewności siebie podczas noszenia koszulki bez rękawów (oczywiście możesz w nich chodzić, kiedy tylko Ci się spodoba, ale ładnie urzeźbione barki sprawiają, że poczujesz się w takim stroju nieco pewniej).

Jak skutecznie trenować mięśnie barków?

Istnieją cztery podstawowe ruchy pozwalające wzmacniać muskulaturę barków (choć trening tych mięśni można przeprowadzić na dziesiątki różnych sposobów). Wykonuj wymienione przez nas ćwiczenia w takiej kolejności, w jakiej je opisujemy. Ogólnie rzecz biorąc, podczas wyciskania będziesz korzystać z największych obciążeń, a w trakcie wykonywania rozpiętek — z najmniejszych.

- ✓ **Wyciskanie:** Prostujesz ramiona nad głową. Ćwiczenia związane z wyciskaniem zmuszają do pracy wszystkie części mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie hantli bokiem w górę:** Unosisz ramiona na boki do poziomu barków. Tego rodzaju ćwiczenia angażują przede wszystkim środkowe partie mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie ramion w przód:** Unosisz prosto przed siebie ręce, które początkowo znajdowały się po bokach Twojego tułowia. Takie ćwiczenia zmuszają do pracy przednią i środkową część mięśni naramiennych.
- ✓ **Odwrotne rozpiętki:** Pochylasz się w biodrach na tyle, na ile pozwoli rozciągnięcie Twoich mięśni — taka pozycja sprawia, że wykonując ćwiczenie, musisz pokonać siłę grawitacji. Twoja klatka piersiowa powinna znajdować się tak blisko położenia poziomego, jak to możliwe. Odwodzisz ramiona na boki, zmuszając do pracy tylne i środkowe części mięśni naramiennych.

Od czasu do czasu warto zmienić kolejność wykonywania ćwiczeń, by skupić się na początek na najsłabszych partiach mięśni i zapewnić całej grupie mięśni zróżnicowane bodźce treningowe gwarantujące lepszy rozwój. Nie ma konieczności, by podczas



każdego treningu mięśni barków stosować ćwiczenia należące do wszystkich czterech grup, ale warto regularnie wykonywać wszystkie opisane powyżej ruchy, by zadbać o harmonijny rozwój muskulatury barków.

Podczas wykonywania ćwiczeń na barki korzystaj raczej z wolnych ciężarów, a nie z maszyn. Często zdarzają się sytuacje, w których ruch wymuszany przez maszynę sprawia wrażenie nienaturalnego i nadmiernie obciąża szyję. Osoby różnego wzrostu miewają problemy z odpowiednim wyregulowaniem maszyn. Problem pojawia się zwłaszcza wtedy, gdy drobna kobieta chce dopasować do swoich potrzeb urządzenie stworzone z myślą o rosnących mężczyznach.

Ścięgna rotatorów są bardzo podatne na urazy. Oto rozwiązania, dzięki którym można do pewnego stopnia je chronić:

- ✓ **Zachowywanie właściwej techniki.** Stosuj się do przedstawionych w tym rozdziale wskazówek dotyczących techniki wykonywania ćwiczeń na górną część ciała (to samo dotyczy zresztą podobnych instrukcji zawartych we wszystkich innych rozdziałach).
- ✓ **Wykonywanie ćwiczeń na wewnętrzną i zewnętrzną rotację ramion.** W dalszej części tego rozdziału znajdziesz opis takich ćwiczeń wykonywanych z hantlami.
- ✓ **Korzystanie z taśm treningowych.** W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opisy ćwiczeń, które wzmocnią Twoje stożki rotatorów i mogą być wykonywane z taśmą treningową w domu lub w podróży.

Poznawanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków

Kontuzje barków zdarzające się licznym wielbicielom treningu siłowego nie pojawiają się z dnia na dzień. Znamy mnóstwo osób, które podnosiły ciężary przez wiele lat, często ignorując drobne bóle barków, po czym pewnego dnia — pstryk! — i było po wszystkim. To, co zdaniem tych ludzi było nagłym urazem, należałoby tak naprawdę uznać za następstwo wielu lat przeciążania organizmu i nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń. Unikaj przedstawionych poniżej popularnych błędów, a będziesz się cieszyć mocnymi i zdrowymi barkami.

Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów

Gdy opis ćwiczenia mówi, że masz podnieść ciężar „na wysokość barków”, nie unosz go pod sufit, ponieważ wykonywanie ramionami tak nienaturalnego ruchu niepotrzebnie obciąża stawy, a zarazem nie ma wielkiego wpływu na poprawę rzeźby mięśni. Innymi słowy: ryzyko kontuzji wynikające z unoszenia wyżej ciężarów przeważa nad minimalnymi korzyściami tylko potencjalnie zapewnianymi przez obszerniejsze ruchy (do tej kategorii można zaliczyć na przykład nieznaczny przyrost siły mięśni).

Wyginanie pleców w łuk

Gdy wykonujesz ćwiczenia na mięśnie barków, siedząc na ławce pionowej, zadbaj o to, by między Twoim krzyżem a oparciem była tylko niewielka przestrzeń. Owszem, wygięcie pleców w łuk pozwoli Ci stworzyć skuteczniejszą dźwignię (a co za tym idzie — zdołasz użyć podczas treningu większego obciążenia), ale to również ułatwienie pracy mięśniom, które próbujesz trenować. Co więcej, takie zachowanie sprawia, że narażasz na kontuzje dolną część swoich pleców.

Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu

Gdy wykonujesz na stojąco ćwiczenia na barki, rozluźnij kolana i zachowaj proste plecy. Wiele osób usztywnia kolana i odchyła się do tyłu — wiedz jednak, że przyjmując taką postawę, nie zaskarbisz sobie „wdzięczności” mięśni dolnej części pleców. Jeżeli poruszasz jakimikolwiek innymi częściami ciała oprócz ramion, zmniejszasz zaangażowanie mięśni naramiennych. Takie zachowanie świadczy również o tym, że używasz zbyt dużego obciążenia.

Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową

Najprawdopodobniej zobaczysz w którymś momencie ludzi, którzy unoszą sztangę nad głowę, po czym opuszczają ją na kark, a nie przed głowę. Istnieją też maszyny, które wymuszają wykonywanie takich ruchów. Trzymaj się z daleka od tego typu ćwiczeń. Wymuszają one wyraźny obrót ramienia do tyłu, przez co Twoje barki i stożki rotatorów muszą pracować w niekorzystnej i niestabilnej pozycji. Ten ruch sprawia również, że końce Twoich kości ramiennych wbijają się w panewki barków, co powoduje uszkodzenia kości i dodatkowo obciąża stożki rotatorów. Nie zapominaj o tym, że korzyści wynikające z wykonywania danego ćwiczenia muszą być zawsze większe niż ryzyko towarzyszące tej aktywności.

Trening mięśni barków

Oto spis ćwiczeń przedstawionych w dalszej części tego rozdziału:

- ✓ wyciskanie hantli,
- ✓ unoszenie hantli bokiem w górę,
- ✓ unoszenie hantli w przód,
- ✓ odwrotne rozpiętki,
- ✓ wewnętrzna i zewnętrzna rotacja ramion,
- ✓ wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim.

Wyciskanie hantli

To ćwiczenie zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych; w wykonywanie ruchu zaangażowana jest też muskulatura górnej części pleców oraz tricepsy.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców, szyją lub łokciami, wykonując to ćwiczenie, zachowaj ostrożność.



Przyjmowanie pozycji

Weź do rąk hantle i usiądź na ławce z pionowym oparciem. Rozstaw stopy na szerokość bioder i oprzyj je pewnie na podłodze. Ugnij łokcie i unieś ramiona na wysokość barków — hantle powinny się znaleźć na poziomie Twoich uszu. Napnij mięśnie brzucha tak, żeby między Twoimi plecami a oparciem ławki powstała niewielka przestrzeń. Oprzyj głowę o oparcie (patrz: rysunek 11.2a).

Ćwiczenie

Wyciśnij hantle do góry aż do punktu, w którym niemal zetkną się dokładnie nad Twoją głową (patrz: rysunek 11.2b), po czym opuść je z powrotem do poziomu uszu.



Rysunek 11.2.
Wyciskanie
hantli

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Gdy hantle osiągną punkt szczytowy, rozluźnij łokcie, zamiast je blokować.
- ✓ Przerwij opuszczanie hantli, gdy Twoje łokcie znajdą się na wysokości ramion lub minimalnie niżej.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje plecy zaczną się wyginać w łuk, wyraźnie odrywając się od oparcia.
- ✓ NIE wierć się i nie wykonuj dodatkowych ruchów, które miałyby Ci ułatwić wyciskanie hantli.

Inne rozwiązanie

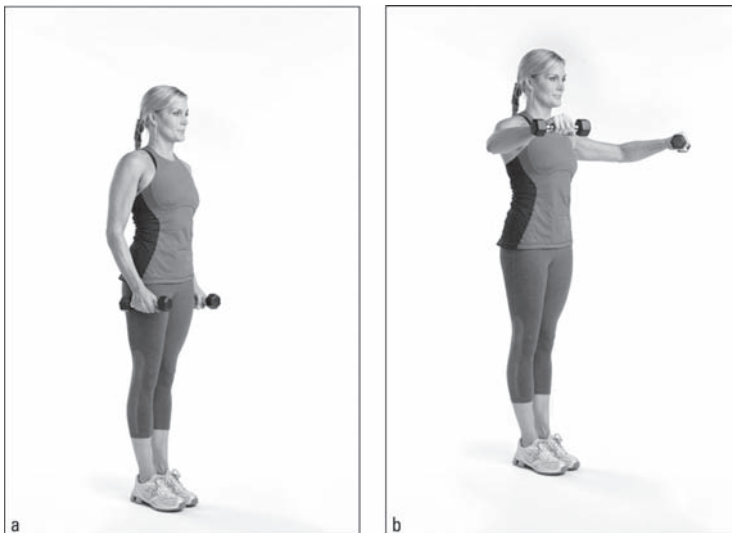
Wyciskanie hantli chwytem neutralnym (łatwiejsze): Wykonaj opisane powyżej ćwiczenie, ustawiając ręce tak, by wnętrza obu dłoni były skierowane do siebie. Ta modyfikacja sprawia, że podczas wykonywania ruchu do pracy włącza się muskulatura przedramion oraz bicepsy.

Unoszenie hantli bokiem w górę

Opisane poniżej unoszenie hantli bokiem zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych. Jeżeli masz problemy z szyją lub dolną częścią pleców, zadбай o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia zachować nienaganną technikę.

Przyjmowanie pozycji

Weź do rąk hantle i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Ugnij nieznacznie łokcie, odwróć dłonie tak, by ich wnętrza były zwrócone ku sobie, a następnie złącz ze sobą hantle w punkcie znajdującym się przed górnymi partiami Twoich ud. Wciągnij brzuch.



Rysunek 11.3.
Unoszenie
hantli bokiem
w górę

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Unieś ręce do góry i na boki, kontynuując ten ruch do momentu, w którym hantle znajdą się prawie na wysokości Twoich barków (patrz: rysunek 11.3b). Powoli opuść ręce do pozycji wyjściowej.



Być może wykonywanie tego ćwiczenia będzie dla Ciebie łatwiejsze, jeśli wyobrazisz sobie, że trzymasz w rękach dwa dzbanki z lemoniadą i nalewasz ją do szklanek stojących na podłodze.



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Inicjuj ruch do góry z barków (możemy to też ująć inaczej: podczas wykonywania ćwiczenia nie zmieniamy ugięcia w łokciach).
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unosz hantli powyżej poziomu barków.

Inne rozwiązania

Unoszenie hantli bokiem w górę wykonywane z ugiętymi ramionami (łatwiejsze): Zaczynij z rękami ugiętymi w łokciach pod kątem 90 stopni, z dłońmi zwróconymi ku sobie i hantlami przed tułowiem. Zachowując podczas ruchu stałe ugięcie łokci, unieś obciążenie aż do punktu, w którym Twoje łokcie znajdują się na wysokości barków.



Wariant z ugiętymi ramionami nie zapewnia barkom tak solidnego treningu jak podstawowa wersja unoszenia hantli bokiem w górę, ale jeżeli masz słabe mięśnie naramienne lub w przeszłości zdarzały Ci się kontuzje barków, możesz skorzystać z tej modyfikacji.

Unoszenie hantli bokiem w górę w pozycji siedzącej: Aby urozmaicić treningi, możesz wykonywać to ćwiczenie, siedząc na ławce. W pozycji początkowej Twoje ręce powinny zwisać swobodnie wzdłuż tułowia i mają być lekko ugięte w łokciach.

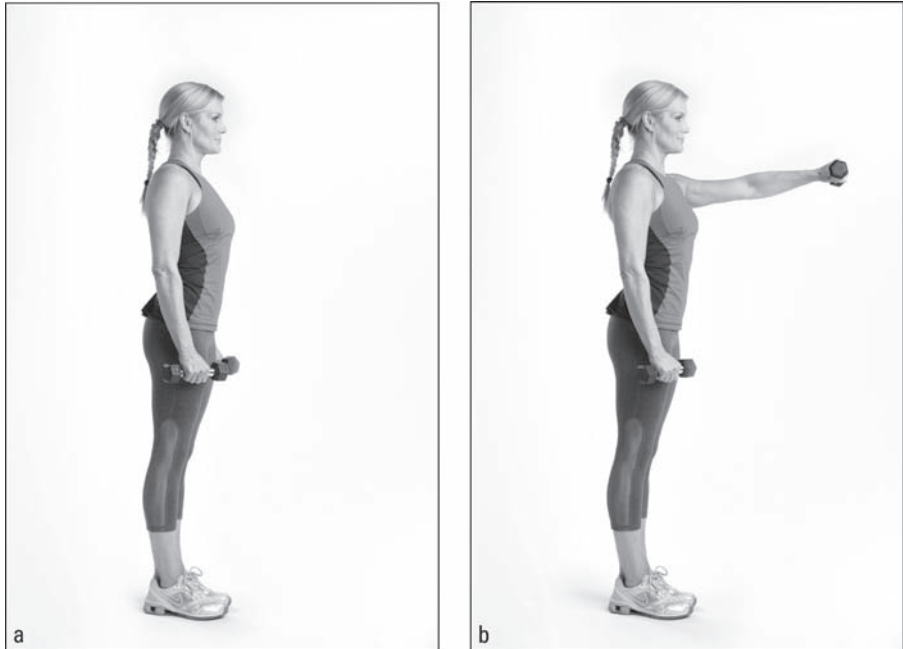
Unoszenie hantli bokiem w górę z kciukami do góry (łatwiejsze): Wykonaj podstawą wersję ćwiczenia w taki sposób, by Twoje dłonie były zwrócone wnętrzami do przodu. W końcowej fazie ruchu Twoje kciuki powinny być skierowane ku górze. Ta wersja ćwiczenia w najmniejszym stopniu obciąża stożek rotatorów i bywa wykorzystywana podczas fizjoterapii.

Unoszenie hantli w przód

Kolejne z opisywanych przez nas ćwiczeń izoluje przednią część mięśni naramiennych. Jeśli masz za sobą jakies kontuzje dolnej części pleców lub odczuwasz jakikolwiek dyskomfort w okolicach szyi, wykonuj to ćwiczenie z rozwagą.

Przyjmowanie pozycji

Weź hantle do rąk i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Pozwól, by ręce zwiisały swobodnie wzdłuż tułowia — łokcie mają być rozluźnione, a wnętrza dłoni powinny być zwrócone do tyłu. Wyprostuj się, wciągnij brzuch i rozluźnij kolana (patrz: rysunek 11.4a).



Rysunek 11.4.
Unoszenie hantli w przód

Fotografie autorstwa Nicka Home'a

Ćwiczenie

Unieś lewe ramię do poziomu barku (patrz: rysunek 11.4b), po czym opuść je do pozycji wyjściowej. Powtórz ten sam ruch prawą ręką. Wykonuj naprzemiennie powtórzenia, aż dotrzesz do końca całej serii. Jeżeli chcesz zwiększyć trudność treningu, możesz wykonać wszystkie powtórzenia najpierw na jedną, a potem na drugą rękę.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pamiętaj o tym, żeby podczas wykonywania ćwiczenia utrzymywać nieznacznie ugięte łokcie.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unosz hantli powyżej poziomu barków.



Inne rozwiązania

- ✓ **Unoszenie hantli w przód wewnątrzami dłoni do góry:** Odwróć dłonie wewnątrzami do góry i wykonaj ćwiczenie zgodnie z opisem dotyczącym jego podstawowej wersji. Wypróbuj to rozwiązanie, jeżeli masz skłonności do kontuzji barków lub stożków rotatorów.
- ✓ **Unoszenie hantli po przekątnej (trudniejsze):** Gdy hantel znajdzie się na wysokości barku, wykonaj ramieniem ruch w poziomie aż do punktu, w którym obciążenie znajdzie się przed górną częścią Twojej klatki piersiowej. Zrezygnuj z tego wariantu, jeśli masz chroniczne problemy z barkami.
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji siedzącej (trudniejsze):** Wykonuj unoszenie hantli w przód, siedząc na ławce pionowej i korzystając z oparcia pod plecy. Taka pozycja zapobiega *wszelkim* formom oszukiwania!
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji leżącej (trudniejsze):** Weź hantle do rąk i połóż się na ławce poziomej twarzą do podłogi. Opuść ręce w dół (możesz je również nieznacznie od siebie odsunąć) i skieruj ku sobie wewnątrzami dłoni. Unieś hantle tak wysoko, jak zdołasz, ale nie przekraczaj poziomu wyznaczonego przez Twoje barki. Podczas wykonywania tej wersji ćwiczenia będziesz korzystać z dużo mniejszego obciążenia niż w przypadku innych wariantów. Możesz także użyć ławki ze skosem dodatnim.

Odwrotne rozpiętki

To ćwiczenie świetnie się sprawdza w kwestii wzmacniania tylnych części mięśni naramiennych. Taki trening pomaga też rozwijać muskulaturę górnej części pleców i ma pozytywny wpływ na Twoją postawę.

Przyjmowanie pozycji

Usiądź na krawędzi ławki z hantlami w dłoniach. Pochyl się do przodu w biodrach w taki sposób, by górna część Twoich pleców utworzyła płaską powierzchnię znajdującą się w płaszczyźnie poziomej. Pozwól, by Twoje ręce zawisły swobodnie z wewnątrzami dłoni zwróconymi ku sobie. Hantle powinny się znaleźć za Twoimi łydkami, dokładnie pod kolanami (patrz: rysunek 11.5a). Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej i wciągnij brzuch.

Ćwiczenie

Unieś ręce do góry, uginając je nieznacznie w łokciach w miarę, jak Twoje ramiona będą wędrować na boki aż do punktu, w którym łokcie znajdą się na wysokości barków (patrz: rysunek 11.5b). Unosząc ciężar, ściągnij łopatki. Powoli opuść ramiona do pozycji wyjściowej.



Rysunek 11.5.
Odwrotne
rozpiętki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Dbaj o to, by podczas wykonywania ćwiczenia Twoja broda była delikatnie przyciągnięta do klatki piersiowej — powstrzymasz w ten sposób opadanie głowy.
- ✓ Pochylając się do przodu, załam sylwetkę w biodrach, zamiast po prostu się garbić.
- ✓ NIE dopuszczaj do tego, by podczas wykonywania ćwiczenia pracowała też reszta ciała.

Inne rozwiązania

Odwrotne rozpiętki z dłońmi skierowanymi do tyłu: Przyjmij taką samą pozycję początkową jak w przypadku podstawowej wersji ćwiczenia, ale zmień ustawienie dłoni tak, żeby były one zwrócone wnętrzami do tyłu. Unoszeniu hantli będzie towarzyszyło głębsze uginanie ramion w łokciach, niż miało to miejsce w przypadku opisanych powyżej odwrotnych rozpiętek.

Odwrotne rozpiętki w pozycji stojącej: Wykonaj przedstawioną powyżej podstawową wersję odwrotnych rozpiętek, ale stań w rozkroku na szerokość bioder. Pochyl się do przodu tak, aby Twój tułów był nachylony do podłogi pod kątem 45 stopni. Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, żeby chronić dolną część pleców; unikaj także kołysania całym ciałem.

Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

To ćwiczenie zmusza do pracy rotatory, a oprócz tego pozwala trenować całą muskulaturę barków.

Jeżeli podczas wykonywania tych ruchów odczuwasz dyskomfort w okolicach szyi, spróbuj oprzeć głowę na wyciągniętym ramieniu.

Przyjmowanie pozycji

Trzymając hantel w prawej ręce, połóż się na podłodze na lewym boku. Zegnij prawy łokieć pod kątem prostym i oprzyj go pewnie o bok tak, żeby wnętrze Twojej prawej dłoni było skierowane do przodu. Wciągnij brzuch. Zegnij lewy łokieć i oprzyj głowę na lewej dłoni (patrz: rysunek 11.6) lub połóż ją na wyciągniętym w bok lewym ramieniu.



Rysunek 11.6.
Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a

Ćwiczenie

Utrzymując łokieć przy boku tułowia, powoli opuść obciążenie przed sobą w kierunku podłogi. Następnie unieś z powrotem prawą rękę tak wysoko, jak zdołasz bez odczuwania dyskomfortu (zakres ruchu będzie zależny od rozciągnięcia Twoich mięśni). Wykonaj taką samą liczbę powtórzeń na każdą rękę.

Inne rozwiązania

Zewnętrzna rotacja ramienia z taśmą: W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

Policjant kierujący ruchem (trudniejsze): Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obróć przedramiona w dół aż do pozycji, w której wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, po czym wróć do pozycji początkowej.

Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

To kolejne ćwiczenie pozwalające trenować rotatory i mięśnie naramienne. Twoja ręka przemieszcza się ku podłodze, pracując tak, jakby była osadzona na zawiasie (taką ruchomość zapewnia jej właśnie bark).



Jeżeli podczas wykonywania ruchów odczuwasz jakiś dyskomfort w okolicach szyi, również w tym przypadku spróbuj podłożyć wyciągniętą rękę pod głowę.

Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z hantlem w prawej dłoni. Ułóż lewą rękę wzdłuż tułowia, wnętrzem dłoni do podłoża. Ugnij prawy łokieć tak, żeby Twoje przedramię było ustawione pionowo względem podłogi, a wnętrza Twojej dłoni było skierowane w stronę Twojego tułowia.

Ćwiczenie

Zachowując kąt prosty w łokciu, odwiedź ciężar od ciała i kontynuuj ten ruch aż do momentu, w którym poczujesz delikatny opór mięśni i ścięgien (patrz: rysunek 11.7). Unieś hantel z powrotem do góry.



Rysunek 11.7.
Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a



Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Wyobrażaj sobie, że Twój bark jest zawiasem drzwi, które najpierw się otwierają, a potem zamykają.
- ✓ Wykonuj to ćwiczenie płynnie i spokojnie.
- ✓ NIE napinaj mięśni szyi i twarzy.
- ✓ NIE podrywaj ciężaru do góry gwałtownym ruchem.
- ✓ NIE opuszczaj hantla niżej, niż pozwala na to elastyczność Twoich mięśni i ścięgien.

Inne rozwiązania

Wewnętrzna rotacja ramienia z taśmą: W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

Policjant kierujący ruchem (trudniejsze): Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obracaj przedramiona w dół aż do momentu, w którym wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, a następnie wróć do pozycji początkowej.

Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim

To ćwiczenie stanowi świetny trening muskulatury barków, ponieważ angażuje wszystkie mięśnie należące do tej grupy. Oprócz tego do pracy są zmuszone także tricepsy i mięśnie górnej części pleców.

Jeżeli miewasz problemy z szyją, łokciami lub dolną częścią pleców, wykonując to ćwiczenie, zachowaj szczególną ostrożność.



Przyjmowanie pozycji

Ustaw wysokość siedziska maszyny tak, by bloczek urządzenia znalazł się pod linią Twoich barków. Złap uchwyty maszyny (patrz: rysunek 11.8a). Wciągnij brzuch, ale pozostaw niewielką, naturalną przestrzeń między krzyżem a oparciem urządzenia.

Ćwiczenie

Wyciśnij rączki, ale w końcowej fazie ruchu nie blokuj łokci (patrz: rysunek 11.8b). Opuść ramiona do punktu, w którym Twoje łokcie znajdują się minimalnie poniżej linii barków.

Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Rozluźnij barki i dbaj o to, by znajdowały się one wyraźnie niżej od Twoich uszu — zwłaszcza wtedy, gdy Twoje ręce są w pełni wyprostowane.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk ani nie wykonuj dodatkowych ruchów ułatwiających Ci wyciskanie ciężaru.
- ✓ NIE pchaj ciężaru z większą siłą, niż to konieczne; takie zachowanie mogłoby poważnie obciążać Twoje łokcie.





Rysunek 11.8.
Wyciskanie na
maszynie
ze skosem
dodatkim

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

Inne rozwiązania

Istnieją maszyny, w których dźwignie dla obu rąk pracują niezależnie od siebie. W takiej sytuacji między lewą a prawą stroną urządzenia nie ma żadnego połączenia, tak więc każdy z uchwytów jest powiązany z oddzielnym obciążeniem. Jeżeli na Twojej siłowni stoi takie urządzenie, warto zrobić z niego użytek. Uzyskasz w ten sposób typowe wsparcie oferowane przez maszynę treningową, a przy okazji zdołasz popracować nad równowagą i jednakową siłą obu części ciała, zupełnie jak w przypadku treningu z wolnymi ciężarami.

Skorowidz

A

AI, *Patrz*: rozciąganie aktywne izolowane
ananda, 345
artretyzm, 329
asekurant, 85, 108, 158
 instrukcje, 86
 miejsce, 87
 obowiązki, 87
 zasady, 87
atlas, 102

B

bezpieczeństwo, 29, 63, 71, 72, 77, 80, 82, 83,
 310, 319, 328
 korzystania z maszyn treningowych, 84
biceps, 40, 41, 189, 192, 197, 198, 201, 272, 359
brzuszek, 249, 278
 boczne z ugiętymi kolanami, 208, 213, 214, 281
 klasyczne, 208, 209, 279
 kółko, 250
 ławka, 250
 na piłce, 375
 odwrócone, 208, 210, 211, 281
 skośne, 208, 211, 212
 na piłce, 376
 z dzieckiem, 324
 z obciążeniem, 243
 ze skrętem tułowia, 280

C

cadillac, 340
ciało
 ciężar, 31
 elastyczność, 32, 342
ciąg martwy, 244, 304
ciężar
 maksymalny, 37, 53, 158, 276
 submaksymalny, 36, 129, 276
ciężarowiec, 38

ciężary wolne, 30, 61, 62, 82, 176, 240
 zakup, 98
 zalety, 62
ciśnienie tętnicze, 80, 244

Ć

ćwiczenia, *Patrz*: trening

D

deska, 279, 349
 z dzieckiem, 323
dziennik treningowy, 57, 58, 68
 analiza, 59

E

ekspander, 30, 61, 68, 72, 74, 353
 zakup, 105, 354

F

faza szczytowa, 129
flow joga, 340

G

gigaseria, 47, 301
glikoliza, 267
gravitron, 147
gryf, 30

H

hantle, 30, 61, 62, 63, 64, 74, 82, 98, 138, 139,
 141, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248,
 250, 279, 281
 rodzaj, 63
 unoszenie, *Patrz*: unoszenie hantli
wiosłowanie, 242

hantle

- wyciskanie, 177, 178, 179
 - na ławce, 159, 164, 165, 166
 - zakup, 98, 101
- hatha joga, 340, 345
- high-intensity interval training, *Patrz:* HIIT
- HIIT, 304
- hormon wzrostu, 44
- hot joga, 340

J

- joga, 31, 244, 339, 342, 343, 344
 - asana, 340
 - instruktor, 345
 - korzyści, 341
 - odmiany, 344
 - pozycja
 - kobry, 347
 - kota/krowy, 346
 - Sivanandy, 345

K

- kaletka maziowa, 127
- kettlebell, *Patrz:* odważnik kulowy
- klatka, 72, 148
- kolano, 128, 138
 - kontuzja, 89
 - mięśnie, *Patrz:* mięśnie zginacze kolana
 - uraz, 89
- kołysanie miednicy, 151
 - z użyciem krzesła, 152
- kontuzja, 79, 80, 82, 88, 277
 - kolana, 89
 - kręgosłupa, 90, 253
 - leczenie RICE, 90, 91
 - rozciąganie, 252
- kółko do brzuszaków, 250
- krążenie barków, 142
- kręgosłup
 - kontuzja, 90, 253
 - poprawa ruchomości, 346
- krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie, 159, 168, 169
- kulturysta, 38
- kundalini, 345
- kwas mlekowy, 267

L

- liposukcja, 207, 274

Ł

- ławka treningowa, 66, 157, 158, 279
 - do brzuszaków, 250
 - pionowa, 66
 - pozioma, 66
 - zakup, 102
 - ze skosem
 - dodatnim, 67, 102
 - ujemnym, 67
- łokieć tenisisty, 127, 191
- łydka, 40, 42, 218, 222, 27
 - mięśnie, *Patrz:* mięśnie łydek

M

- martwy ciąg, 244, 304
- maszyna, 30, 61, 62, 67, 84, 142, 176, 278, 280
 - atlas, *Patrz:* atlas
 - butterfly, 157
 - elektroniczna, 71
 - hydrauliczna, 70
 - krzywka, 69, 70
 - pneumatyczna, 70
 - Smitha, 71, 148
 - z obciążeniem w postaci talerzy, 70
 - zakup, 102
 - zalety, 69, 71
 - ze stosem, 69
- mięśnie
 - barków, 160, 163, 164, 166, 168, 169, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 200, 245, 272, 347, 361
 - bicepsy, *Patrz:* biceps
 - brzucha, 40, 42, 205, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 250, 272, 278, 295, 334, 336, 342, 347, 348, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378
 - poprzeczny, 206
 - prosty, 205
 - skośne, 206, 264, 333
 - czworoboczne, 134
 - czworogłowe ud, 40, 127, 218, 220, 221, 224, 226, 227, 272, 359, *Patrz też:* mięśnie ud
 - rozciąganie, 255
 - deltoidalne, *Patrz:* mięśnie barków
 - długość spoczynkowa, 252
 - goleni, 219, 220, 223
 - izolowanie, 69, 158, 174, 221
 - klatki piersiowej, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 200, 241, 250, 272, 369
 - rozciąganie, 259, 264

łydek, 222, 272
 dwugłowe, 218
 rozciąganie, 263
 naciągnięcie, 88
 najszersze grzbietu, 134
 napięcie, 252
 naramienne, 40, *Patrz:* mięśnie barków
 nóg, 128, 217, 219, 223, , 263, 272, 332
 odwodzące udo, 218
 piersiowe, 40, 155
 piszczelowe przednie, 218
 pleców, 133, 241, 242, 244, 264, 272, 330,
 332, 336, 347, 371, 374, *Patrz też:* mięśnie
 tułowia
 część dolna, 148, 149, 150, 260, 336, 342, 368,
 370, 373
 część górna, 133, 134, 135, 136, 137, 178, 186,
 187, 245, 359
 rozciąganie, 257, 260, 264, 266
 płaszczkowate, 218
 pośladkowe, 40, 42, 128, 217, 219, 220, 221,
 223, 224, 227, 241, 243, 248, 272, 374
 rozciąganie, 257, 260, 266
 średnie, 218
 wielkie, 217
 prostowniki grzbietu, 148
 przedramienia, 190, 193, 196, 197
 przywodzące udo, 218
 ramion, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 197,
 198, 200, 201, 245
 rozciąganie, 257, 259
 rotatory barku, *Patrz:* rotator barku
 rozciąganie, *Patrz:* rozciąganie mięśni
 równoległoboczne, 134
 szyi, 128
 tricepsy, *Patrz:* triceps
 tułowia, 239, 241, 242, 243, 244, 245, 247,
 248, 249, 250, 330, 334, 342, 343, 369,
Patrz też: mięśnie klatki piersiowej,
 mięśnie pleców
 ud, 218, 219, 220, 223, 348, *Patrz też:* mięśnie
 czworogłowe ud
 rozciąganie, 262
 wydłużanie, 252
 zginacze
 stawów biodrowych, 218
 kolana, 218, 220, 221, 255, 272, 359
 mostek, 152
 na piłce, 368, 369
 jedenonóż, 373

N

naciągnięcie
 leczenie RICE, 90, 91
 mięśnia, 88
 więzadła, 88
 naderwanie ścięgna, 88
 nadgarstek, 190
 negatyw, 302
 noga, 128, 217, 219, 223, 332
 odwodzenie w tył, 73, 330, 331
 uginanie, 73, 332, 333
 unoszenie, 73, 357, 358

O

obwód, 46, 278, 303
 maszyny, 278, 279
 w domu, 279
 odchylanie tułowia w pozycji siedzącej, 208,
 214, 215
 oddychanie, 79, 128
 odpoczynek, 37, 42, 44, 81
 długość, 277
 odruch
 kolanowy, 254
 na rozciąganie, 254
 odważnik, 30, 250
 kulowy, 62, 75, 304
 opór, 30
 osoba
 początkująca, 50, 51, 53
 średnio zaawansowana, 50, 51
 zaawansowana, 50, 51
 osteoporoza, 55, 56, 250, 343

P

pas kulturystyczny, 68
 pilates, 31, 244, 339, 340, 342, 343, 348
 ćwiczenie setka, 348
 instruktor, 349
 korzyści, 341
 sprzęt, 340
 Pilates Joseph, 340
 piłka, 31, 246, 365
 Bosu, 249
 konserwacja, 366
 rozmiar, 365
 zakup, 366
 piramida, 47, 301, 302
 odwrócona, 302
 plecy, 40

PNF, 252, 261
 wady, 262
 zalety, 261

podciąganie
 na drążku, 135, 136
 opadzie tułowia, 304
 ze wspomaganiami, 137, 147

podnoszenie ciężarów, *Patrz:* trening siłowy

poduszka sensomotoryczna, 246

pompki, 53, 74, 159, 161, 279, 280, 316
 na maszynie, 193, 201, 279
 na piłce, 370
 na poręczach ze wspomaganiami, 159, 169, 170, 171
 negatywne, 161
 przy ścianie, 161
 w podporze tyłem, 193, 200
 z rękami na podwyższeniu, 161
 zmodyfikowane, 159, 160

poślądki, *Patrz:* mięśnie pośladkowe

power joga, 340

powtórzenie, 37, 38
 liczba, 240

progresja, 36, 294

proprioceptive neuromuscular facilitation, *Patrz:* PNF

proprioceptywne torowanie
 nerwowo-mięśniowe, *Patrz:* PNF

prostowanie
 nóg
 na maszynie, 279
 na piłce, 374

przedramienia
 na wyciągu w pozycji stojącej, 193, 196, 197, 198
 z hantlem w opadzie tułowia, 193, 279, 280, 281
 z taśmą, 364

tułowia
 w leżeniu przodem, 151, 152, 154
 w pozycji klęczącej, 154
 z podnoszeniem kończyn po tej samej stronie, 154
 z podnoszeniem kończyn sekwencyjnym, 154

próba nieudana, 36

przeciążenie mięśni, 36

przenoszenie
 ciężaru za głowę, 136
 hantla w leżeniu, 137, 139
 sztangi w leżeniu, 140

przetrenowanie, 39, 42, 267

oznaki, 43

zapobieganie, 43

przysiady, 223, 224, 279, 280, 281, 317, 342
 do ławki, 225
 pleć, 225
 przy krześle, 335
 z obciążeniem, 304
 z taśmą, 355
 z wyciskaniem nad głowę, 247
 ze sztangą, 225

przywodzenie nogi, 223, 230, 231, 237, 238, 280, 281

R

ramion rotacja, *Patrz:* rotacja ramion

rąbanie drewna, 241

reformer, 340

regeneracja, 37, 42, 44, 285

rękawiczki, 68, 354

rotacja ramion, 177, 184, 185
 z taśmą, 361, 362

rotator barku, 173, 174, 361, *Patrz też:* mięśnie barków

rowerek, 279, 281

rozciąganie, 32, 50, 58, 117, 244, 251, 285, 342
 aktywne izolowane, 78, 252, 263
 wady, 263
 zalety, 263

kontuzja, 252

mięśni
 barków, 362
 brzucha, 264
 klatki piersiowej, 259, 264
 łydek, 263
 nóg, 255, 257
 pleców, 257, 260, 264, 266
 pośladkowych, 257, 260, 266
 ramion, 257, 259
 ud, 262

odruch, 254

statyczne, 254
 wady, 255
 zalety, 254

w parach, 260
 wady, 260
 zalety, 260

zasady, 253, 258

rozgrzewka, 78, 117, 284, 311

rozpiętka, 280, 281
 odwrotna, 175, 177, 182, 184

roztrenowanie, 44

ruchy funkcjonalne, 266

S

sandbag, 62, 74, 305
 schładzanie, 81, 117
 sen, 43
 seria, 37, 38, 39
 liczba powtórzeń, 240, 277
 rozgrzewkowa, 79
 sesja treningowa, 37
 20 minutowa, 283, 284, 285
 krótka, 289
 plan, 112, 271, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280
 dla dzieci i nastolatków, 311, 314
 dla kobiet w ciąży, 320
 dla kobiet z dzieckiem, 323
 dla początkujących, 278
 dla seniorów, 330, 334
 tworzenie, 272, 275
 ściągnięcie, 297
 wyciskanie, 297
 siła mięśniowa, 37, 277
 siłownia, 107
 etykieta, 118, 119, 120, 121, 122
 karnet, 111
 obwód, *Patrz:* obwód
 szatnia, 122
 wybór, 108
 zajęcia grupowe, 115, 116, 119
 zalety, 107
 skręty
 bioder
 rozciąganie pleców i pośladków, 266
 w leżeniu na plecach, 264, 265
 tułowia
 na piłce, 378
 w pozycji siedzącej, 336
 Smitha suwnica, *Patrz:* maszyna Smitha
 specyficzność, 37, 39
 sprawność funkcjonalna, 252
 sprężynowanie, 254
 staw
 blokowanie, 127
 kulisty, 174
 rozluźnianie, 251
 stożek rotatorów, 89, 174, 175, 176, 177
 stres, 244
 stretching
 PNF, *Patrz:* PNF
 rozciąganie, 251
 superseria, 47, 299, 300
 suwnica Smitha, *Patrz:* maszyna Smitha

sztanga, 30, 61, 62, 63, 64, 82, 240, 345
 gryf, 64, 65
 obciążnik, 64
 wyciskanie na ławce, 159, 163, 164
 zacisk, 65, 82
 zakup, 100
 zakup, 100

Ś

ściągnięcie
 drążka wyciągu górnego, 135, 136, 137, 144,
 145, 279, 280
 błędy, 136, 137
 linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej,
 137, 145, 147
 ściętno
 naderwanie, 88
 rotatorów, *Patrz:* stożek rotatorów
 zapalenie, 127

T

taśma gumowa, 30, 61, 68, 72, 74, 279, 353
 konserwacja, 355
 rodzaj, 354
 ściągnięcie, 359
 zakup, 105, 354
 zużycie, 355
 test siły górnej części ciała, 53
 torowanie proprioceptywne nerwowo-
 mięśniowe, *Patrz:* PNF
 trener, 110, 113
 certyfikat, 113, 116
 ubezpieczenie OC, 114
 zalety, 111
 trening, 30, 38, 40, 49
 aerobowy, 32
 rozciąganie, 258
 akcesoria, 68, 104
 cel, 55, 97, 272, 273
 SMART, 55, 56
 części ciała
 dolnej, 295, 296, 297
 górną, 295, 296, 297
 dwudziestominutowy, *Patrz:* sesja
 treningowa 20 minutowa
 dzieci i nastolatków, 308, 309
 bezpieczeństwo, 310
 zalety, 309
 dzielony, 294, 296, 298, 299
 plan, 296

trening

- faza, 47
 - budowania masy, 46
 - odpoczynkowa, 47
 - przygotowawcza, 46
 - ruchu, 302
 - siły, 47
 - szczytowa, 47
- intensywność, 38, 304
- interwałowy, *Patrz:* HIIT
- kardio, 32, 40, 50, 58, 250, 273, 278, 284, 304
- mięśni
 - barków, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 245, 272
 - brzucha, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 249, 250, 272, 278, 334, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378
 - czworogłowych ud, 221, 232, 234, 235, 272
 - goleni, 223
 - klatki piersiowej, 155, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 241, 249, 272, 369, *Patrz też:* trening mięśni tułowia
 - łydek, 222, 272
 - nóg, 220, 223, 224, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 234, 235
 - pleców, 135, 136, 137, 150, 241, 242, 244, 245, 249, 272, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374, *Patrz też:* trening mięśni tułowia
 - pośladkowych, 221, 223, 224, 227, 232, 241, 243, 249, 272, 374
 - przedramion, 193, 196, 197
 - ramion, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 198, 200, 201, 245, 272
 - tułowia, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248, 250, 334, 342, *Patrz też:* trening mięśni klatki piersiowej, trening mięśni pleców
 - sprzęt, 249
 - ud części wewnętrzne, 223, 230, 231, 237, 238
 - ud części zewnętrzne, 223, 229, 230, 237, 238
 - zginaczy kolana, 221, 235, 272
- na piłce, 367
- na siłowni, *Patrz:* siłownia
- obciążenie, 240, 276
 - malejące, 302
 - zmiana, 277
- obwodowy, 40, 303
- oporowy, *Patrz:* trening siłowy
- periodyzacja, 43, 46, 277
- program zaawansowany, 293

- przygotowania, 50, 51, 55
- push/pull, 297, 298
- rozciąganie, 258
- seniorów, 327, 329, 330, 333
 - artretyzm, 329
 - bezpieczeństwo, 328
 - korzyści, 328
 - pomoc, 332
- sesja, *Patrz:* sesja treningowa
- spalanie tłuszczu, 250
- sprzęt, 30, 61, 96, 98, 99
- systemu nerwowo-mięśniowego, 81
- w ciąży, 318
 - bezpieczeństwo, 319
 - zalety, 318
- w domu, 95, 96, 99, 104, 283
- w grupie, 115, 116
 - etykieta, 119
- z dzieckiem, 323, 324
- z rodziną, 325, 326
- triceps, 40, 41, 160, 163, 164, 166, 169, 178, 189, 192, 196, 197, 198, 200, 272, 360, 364

U

- uginanie, 189
 - nóg, 332, 333
 - na maszynie, 279
 - przedramion, 193, 194, 279, 280, 281
 - na maszynie, 193, 197, 279
 - naprzemienne, 193, 194, 195
 - Zottmana, 196
- unoszenie
 - barków
 - z hantlami, 137, 141, *Patrz też:* unoszenie hantli
 - ze sztanga, 142
 - hantli
 - bokiem w górę, 175, 177, 179, 180, 279, 280, 281
 - w przód, 177, 180, 182
 - nogi
 - w klęku podpartym, 223
 - w klęku podpartym z taśmą, 357
 - w leżeniu bokiem, 223, 229, 230, 358
 - ramion, 280
 - w przód i na boki, 245
 - ramion w przód, 175
- upadek mięśniowy, 36, 37, 79
- uraz, *Patrz:* kontuzja

W

- wałek piankowy, 31, 249
 Wharton Jim, 263
 Wharton Phil, 263
 więzadła naciągnięcie, 88
 wiosłowanie, 135, 136
 błędy, 136
 hantlem w opadzie tułowia, 137, 138, 242, 279, 280
 na maszynie w pozycji siedzącej, 137, 142, 144
 sztangą, 139
 z rotacją, 139
 wizualizacja, 45
 worek sandbell, 74, 305
 wyciąg, 72
 dolny, 169
 ściąganie, Patrz: ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej
 górny
 drążek, 73, 135, 137, 144, 279
 linki, 159, 168, 169
 ściąganie, Patrz: ściąganie drążka wyciągu górnego
 uchwyt, 73
 w bramie krzyżowanie linek, 159, 168, 169
 wieża, 72
 wyciskanie, 175
 hantli, 177, 178, 279
 chwytem neutralnym, 179
 na ławce, 159, 164, 165, 166
 jednorącz z taśmą, 360
 na maszynie, 279
 ze skosem dodatnim, 177, 186, 187
 poziome, 159, 166, 167, 279
 sztangi na ławce, 159, 163, 164
 wykroki, 74, 223, 226, 279, 280, 281, 342
 chodzone, 227
 do tyłu, 227
 z obciążeniem, 248
 z dzieckiem, 323
 wypychanie nogami, 223, 232, 234, 235, 279, 280
 wytrzymałość
 krążeniowo-oddechowa, 36
 mięśniowa, 36, 38, 39, 277

Z

- zakres ruchu, 36, 67, 69
 ograniczenie, 63
 zapalenie
 kaletki maziowej, 127
 nerwów nadgarstka, Patrz: zespół cieśni kanału nadgarstka
 ścięgien
 w okolicach łokcia, 127
 zespół cieśni kanału nadgarstka, 128, 190, 191

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Trening siłowy to świetny pomysł!

W niektórych środowiskach pokutuje przesąd, że trening siłowy jest domeną niezbyt inteligentnych i niezbyt miłych facetów, którzy każdą wolną chwilę spędzają na siłowni i ochoczo wchodzą w konflikty z prawem. Tymczasem prawidłowo i konsekwentnie wykonywane ćwiczenia z obciążeniem mają cudowną moc! Pomagają zdobyć i utrzymać harmonijną sylwetkę, zwiększyć siłę i wytrzymałość, poprawić samopoczucie i pewność siebie, spowolnić, a nawet cofnąć zmiany związane z takimi podstępnymi schorzeniami jak choroby układu krążenia, cukrzyca i osteoporoza.

Niniejsza książka dostarczy Ci wiedzy, dzięki której zaczniesz ćwiczyć bezpiecznie i z natężeniem odpowiednim dla swojej sprawności. Dowiesz się, w jaki sposób trenować poszczególne partie mięśni, jak tworzyć obwody treningowe i układać kombinacje ćwiczeń pozwalające najszybciej spalać tłuszcz, by zastąpić go mięśniami. Znajdziesz tu liczne plany treningowe dla ludzi w różnym wieku i o różnych potrzebach. Z pewnością przydadzą Ci się wskazówki dotyczące właściwej techniki wykonywania ćwiczeń oraz wyboru i wykorzystywania sprzętu czy akcesoriów.

- **Kontroluj masę ciała** — trening siłowy umożliwia zastępowanie spalanego tłuszczu tkanką mięśniową.
- **Zachowaj zdrowe kości** — trening siłowy przeciwdziała osteoporozie.
- **Zwiększ siłę i wytrzymałość mięśni** — trening siłowy poprawia wydolność organizmu.
- **Polepsz stan swojego zdrowia** — trening siłowy usprawnia pracę serca i układu krążenia.
- **Popraw samoocenę i nastrój** — trening siłowy dodaje energii.

LaReine Chabut to znana ekspertka w dziedzinie zdrowego trybu życia, trenerka fitness, autorka świetnie sprzedających się książek, modelka i... mama. Często pojawia się przed kamerami i wypowiada na łamach najlepszych magazynów o zdrowiu i fitness w USA. Prowadzi również programy TV, dzięki którym tysiące ludzi codziennie ćwiczą. Jest autorką popularnych filmów instruktażowych ułatwiających samodzielne treningi. Prowadzi bloga losethatbabyfat.com.



W tej książce znajdziesz:

- podstawy treningu siłowego
- informacje o zasadach bezpieczeństwa, unikaniu kontuzji, postępowaniu w przypadku drobnych urazów
- sposoby wykorzystywania sprzętu na siłowni
- opis treningu siłowego w domu
- opis treningu dla dzieci, przyszłych i świeżo upieczonych mam, seniorów oraz innych grup o szczególnych potrzebach
- metody ćwiczeń w jodze i pilatesie, treningi interwałowe i wiele innych

PO ROZUM NA...

www.dlabystrzakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Helion SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl <http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-2768-9



9 788328 327689