

# **Poradnik kulturysty**

Opracowany przez Łukasz Bucior

## **Spis treści:**

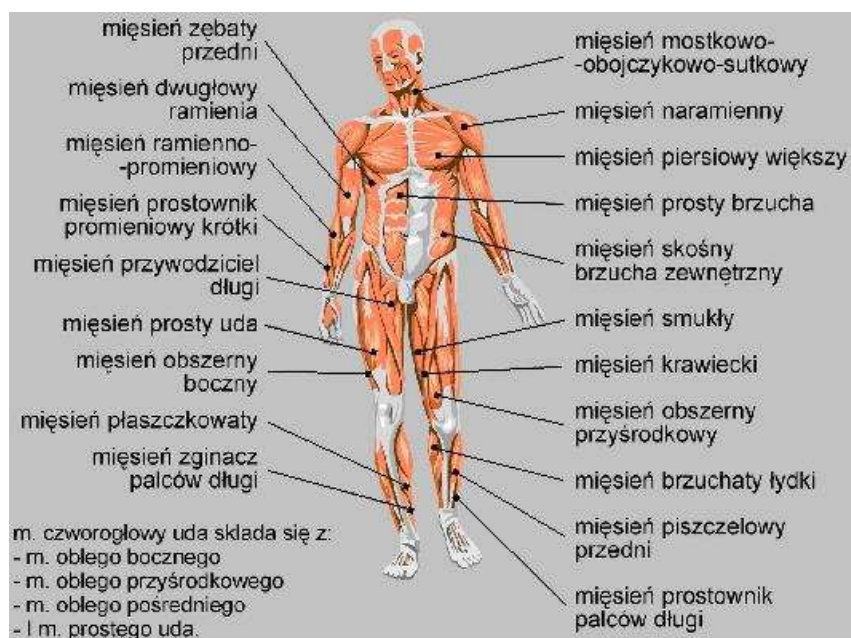
- I. Wstęp, czyli kilka słów o poradniku**
- II. Trening, rozgrzewka, rodzaje treningów**
- III. Opis treningów na masę, rzeźbę, wytrzymałość**
- IV. Tablica 12 przykazań każdego kulturysty**
- V. Plany treningowe dla budujących masę, siłę, redukujących tkankę tłuszczową**
- VI. Program na wytrzymałość „Spartańska 300”**
- VII. Program na płaski brzuch w 2 miesiące**
- VIII. Trening na mięśnie dwugłowe ramion (Bicepsy)**
- IX. Siłownia w domu czyli jak można ćwiczyć w domu bez ciężkiego sprzętu**
  - X. Dokładny opis ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe**
- XI. Dieta**
- XII. Posiłek po treningowy**
- XIII. Regeneracja**
- XIV. Gotowe rozpisane diety na masę, siłę oraz diety dla osób wazących: 60 kg, 70 kg, 76 kg, 75 kg-80 kg 80 kg, 100kg i inne**
  - XV. Dieta dla osób redukujących tkankę tłuszczową**
- XVI. Przepisy na koktajle**
- XVII. Przepis na batoniki proteinowe**
- XVIII. Tabele wartości odżywczych**
- XIX. Jak zrobić pomiar mięśni**

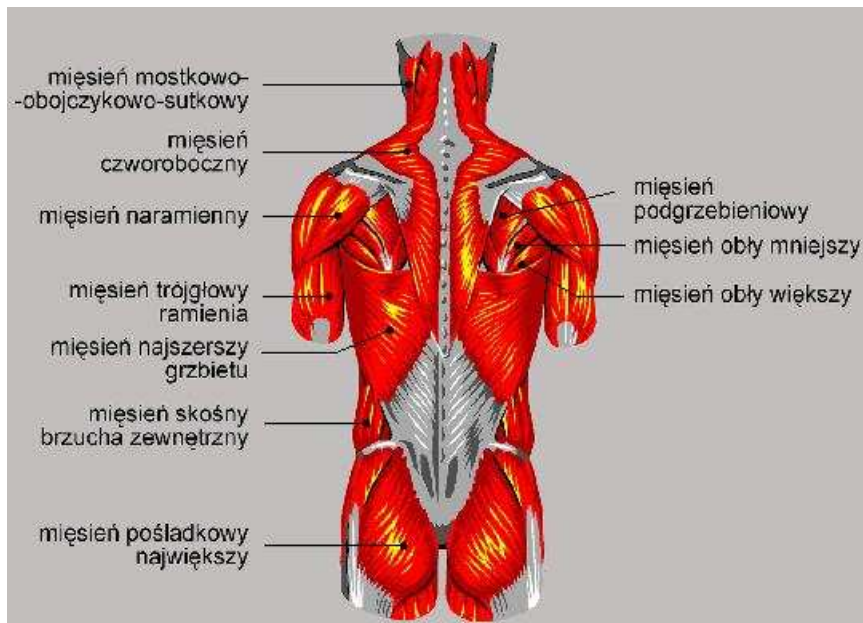
## Wstęp

Chciałbym przedstawić państwu poradnik, który powstał na bazie mojej wieloletniej praktyki. Zawarłem w nim to co najważniejsze dla początkujących kulturystów. Własne doświadczenie w sferze treningu oraz odżywiania pozwoliło mi na wytknięcie najczęstszych błędów popełnianych przez młodych ludzi, którzy chcą pracować nad swoją sylwetką.

To o czym będę pisał nie wzięło się z kosmosu, przedstawię najważniejsze fakty, które pełnią ważną funkcję w rozwoju i kształtowaniu sylwetki.

Na sam początek proponuję zapoznać się z układem anatomicznym człowieka oraz mięśniami jakie u niego występują:





Każdy zdrowy mężczyzna posiada wszystkie powyższe mięśnie, różnica polega jedynie na tym, że u niektórych te mięśnie są bardziej widoczne a u niektórych mniej.

Wpływ na rozwój i przyrost mięśni mają dwa czynniki:

Pierwszy to trening, który jest bodźcem do wzrostu tkanki mięśniowej.

A drugi najważniejszy czynnik to odpowiednio zbilansowana dieta.

W dalszej części poradnika przedstawię na czym polega prawidłowy trening oraz podam kilka rodzajów treningów m.in. na masę, rzeźbę, siłę, na brzuch, wytrzymałość, oraz trening obwodowy poprawiający ogólną kondycję organizmu.

Następnym rozdziałem będzie kwestia odżywiania oraz przedstawię osiem przepisów na odżywcze koktajle, które pomogą zregenerować nasz organizm po treningu i przyczynią się do przyrostu masy mięśniowej. Na końcu poradnika są tabele wartości odżywczych. Dzięki nim możemy sprawdzić co jeść aby było najwartościowsze.

Każdy z nas ma inną budowę ciała, jednak możemy pogrupować sylwetki na trzy rodzaje: szczupłe, muskularne i otyłe. Wpływ na rodzaj sylwetki (oczywiście zakładając, że dana osoba jeszcze nie zaczęła ćwiczyć) ma przemiana materii. Im wolniejsza, tym łatwiej przybieramy na wadze (w dużej mierze tłuszczowej). Każdy z nas ma podobne wyobrażenie sylwetki idealnej. Na początku przygody z siłownią powinniśmy określić, jaki rodzaj sylwetki posiadamy, dzięki czemu będziemy mogli ustalić, jaki tryb treningowy obierzemy. Osoby szczupłe (z szybką przemianą materii) powinny się skupić na wysokokalorycznej diecie (gdyż im odkładanie się sporej tkanki tłuszczowej nie grozi) oraz treningowi na rozwój masy mięśniowej, osoby środka (czyli najlepsza możliwość przy kształtowaniu ciała dla mężczyzn – optymalna przemiana materii) mogą zdecydować, czy chcą już tylko rzeźbić uzyskaną genetycznie masę mięśniową, czy budować jeszcze większą muskulaturę. Otyli natomiast dążyć będą do całkowitej redukcji tłuszczu, stosując trening na rzeźbę i specjalną dietę.

Trening kulturystyczny możemy zaczynać w wieku 15-16 lat, gdy nasz organizm jest już podstawowo dobrze wykształcony. Rozpoczęcie ćwiczeń w młodszym wieku jest niewskazane, może doprowadzić do wielu schorzeń, które ujawniać się będą w przyszłości. Osoby, które nadal rosną, powinny unikać ćwiczeń w pozycji stojącej, gdyż narażają kręgi na przeciążenia, mogące powodować skrzywienia kręgosłupa oraz hamować wzrost.

# Trening

Trening jest ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój sylwetki. Jest on bodźcem do tego aby nasze mięśnie się rozwijały. Pewnie teraz niektórzy myślą, a co to jest trening wystarczy pójść na siłownię pomachać ciężarkami i gotowe. Otóż nie! Aby w pełni spotęgować rozwój muskulatury nie tylko trzeba ćwiczyć ale trzeba wiedzieć jak ćwiczyć. Trening kulturystyczny bądź fitness polega na doprowadzeniu mięśni do oczekiwanego przez nas stanu. Bardzo ważne jest, aby rozumieć biologiczny rozwój mięśni. Osoby zainteresowane rozwojem masy mięśniowej muszą zdawać sobie sprawę, że proces ten polega na odbudowywaniu mikrouszkodzeń w tkance mięśniowej, które powstały w wyniku naderwania ich (poprzez duże ciężary) podczas treningu. Wiedząc o tym, iż nasze mięśnie muszą być przeciążane, musimy doprowadzić je w serii do takiego stanu, aby nie mogły wykonać już żadnej pracy. Dopiero kolejne powtórzenia umożliwi im przerwa (najczęściej wynosząca 60-120 sekund). Nie możemy przeciążyć mięśni w pierwszej serii, gdyż w ostatniej nie mielibyśmy już siły wykonać poprawnie założonej wcześniej ilości powtórzeń. Dlatego całą swoją energię powinniśmy wykorzystać w ostatniej i przedostatniej serii. Złotą zasadą w pracy nad przyrostami jest łamanie granicy bólu i wytrzymałości. Kiedy nie jesteśmy skupieni, wydawać nam się może, że to, co zrobiliśmy, jest już szczytem naszych możliwości. Jednak wystarczy trochę samozaparcia, aby wykonać jeszcze jedno do dwóch powtórzeń. Te ostatnie, wyciśnięte z ostatnią kroplą potu, są kluczowe w rozwoju masy mięśniowej, wtedy mięsień jest wyczerpany maksymalnie.

Osoby rzeźbiące się nie mają tego problemu, ponieważ w ich treningu liczy się przede wszystkim technika (nie używa się tu dużych ciężarów) oraz dynamika. Ponieważ dla osoby otyłej liczy się redukcja tłuszczu, trening powinien być wyczerpujący i koniecznie zakończony 15-30 minutami ćwiczeń areobowych (jazda na rowerku, bieganie, skakanka itd.).

## 1. Jak trenować?

Zanim zaczniemy rozpisywać minicykle (czyli rozpisanie treningu na dni tygodnia), musimy zastanowić się nad celem, jaki chcemy osiągnąć. Sukces osiągniemy tylko wtedy, kiedy rozpiszemy sobie treningi na okres np. roku. Wtedy możemy logicznie uporządkować swój czas spędzony na siłowni. Jedną z zasad, którą powinniśmy się kierować, są pory roku: w zimie najlepiej robić ciężkie cykle masowe lub siłowe, natomiast wiosna i lato są idealne na rzeźbę (gdy upały powodują wypacanie i brak apetytu). Nie ma żelaznych zasad w tej dziedzinie, powinniśmy obserwować swoje ciało. Jeżeli na przykład dobrze przybieramy na masie, to aby ładnie wyglądać latem, powinniśmy mniej więcej w kwietniu zacząć ćwiczyć na masę. Dobrze jest rozpiścić sobie na początku przygody z ciężarami taki makrocykl, aby mieć panoramiczny pogląd na trening i zapobiec dezorientacji. Makrocykle powinny trwać od 4 do 6 tygodni, gdyż po tym okresie mięśnie przyzwyczajają się do danego treningu i nie jest on już tak efektywny. Długie stosowanie tego samego treningu doprowadza do przetrenowania (znudzenia, senności, braku apetytu, braku efektów itp.). Między makrocyklami musimy odpocząć, pozwolić mięśniom całkowicie się zregenerować i przygotować je do kolejnego cyklu. To element bardzo często pomijany przez amatorów, a jakże ważny.

Trening regeneracyjny trwa od 1 do 2 tygodni. Nie polega on na kompletnym zaprzestaniu ćwiczeń - osoby mające naprawdę dużą przerwę w treningach powinny zastosować "trening dla początkujących" (pkt 3.2.1). Natomiast osoby, które skończyły swój cykl, kontynuują go przez 7 do 14 dni, ale ze znacznie mniejszą intensywnością - zmniejszamy ilość ćwiczeń o 1-2 na każdą partię mięśniową oraz zmniejszamy ciężar (tak aby mieć 4-5 powtórzeń w zapasie, których nie wykonujemy). Następnie możemy zacząć kolejny poważny cykl.

Przed każdym nawet najmniejszym treningiem należy zrobić rozgrzewkę.

## 2. Rozgrzewka

Bardzo istotnym elementem przed rozpoczęciem każdego wysiłku fizycznego jest rozgrzewka. Pozwoli ona na harmonijne rozluźnienie zeszywniałych mięśni oraz stawów, poprawi krążenie i umożliwi odpowiednią koncentrację. Poprawnie przeprowadzona rozgrzewka powinna objąć przede wszystkim rozciągnięcie poszczególnej grupy mięśniowej i przygotowanie stawów do pracy. Pominięcie tego ważnego elementu może prowadzić do kontuzji, której rezultaty mogą odbić się na całym późniejszym życiu. Wielu zaawansowanych kulturystów, nie wkładając serca w ten element treningowy, pożegnało się z karierą. A czy warto narażać swoją przyszłość na “zagładę” poprzez odstąpienie od kilkuminutowej rozgrzewki? Odpowiedź jest prosta i nie wymaga komentarza.

Każda dobrze przeprowadzona rozgrzewka powinna zawierać takie ćwiczenia jak:

- krążenia ramion (w przód, w tył, na boki);
- tworzenie okrągłych ruchów kręgów szyjnych;
- splatanie dłoni i naprzemienne ruchy w lewo i prawo w celu rozluźnienia kości nadgarstków;
- przysiady, skłony oraz podskoki również w dużej mierze pomagają rozluźnić zeszywniałe stawy i kości;
- praca z lekkim ciężarem w zależności od ćwiczenia na daną partię.

Oczywiście w zależności od ćwiczeń na daną grupę mięśniową należy włożyć większy wysiłek w rozgrzewkę danej partii. Obowiązkowe jest rozciągnięcie mięśni, które zostaną narażone na wysiłek fizyczny oraz najbliższych stawów. Mile widziane jest przed każdym treningiem rozgrzać się za pomocą rowerka treningowego. Kilka minut wystarczy, aby polepszyć krążenie. Poprawa samopoczucia, witalności oraz kondycji może doskonale wpłynąć na nasze późniejsze sukcesy.

## 3. Rodzaje treningów:

**Trening na rozwój masy mięśniowej (masowy)** Jest to trening, dzięki któremu powiększa się masa mięśniowa oraz rośnie siła. Aby nasze mięśnie rosły, ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu, gdyż potrzebują one dużo czasu na odbudowę włókien, które zostały naderwane podczas treningu. Następnie trzeba im dać też sporo czasu na nadbudowę (która powoduje wizualne powiększenie się mięśnia). Wszystko to trwa około 5-6 dni. Dodatkowy dzień odpoczynku wyjdzie nam tylko na dobre.

Trening na masę powinien opierać się na dużych ciężarach, staramy się doprowadzić do załamania mięśnia w maksymalnie 12 powtórzeniach w ostatniej serii. Łączymy duże partie mięśniowe (klatki, pleców, nóg) z małymi (biceps, triceps, barki).

Najpierw ćwiczymy duże partie, a następnie małe, gdyż zmęczenie najpierw małych partii np. bicepsa wpłynie ujemnie na efektywność treningu dużych partii np. pleców. Najważniejszą chyba sprawą, o której wiele osób zapomina, jest dokładność. Istotną rzeczą jest tzw. “czucie” mięśnia. Wykonujemy powtórzenia wolno i dokładnie, skupiając się wyłącznie na ćwiczeniu. Pamiętajmy również o oddechu, na jedno powtórzenie przypada wydech i wdech: podczas wyciskania (stresu) robimy wydech! Ćwiczymy dość krótko (45-70 minut), gdyż po tym czasie poziom hormonu wzrostu w naszej krwi obniża się i dopada nas katabolizm. Dlatego starajmy się, by nasze treningi były krótkie, ale bardzo intensywne. W planach masowych stosujemy kilka zasad, dzięki którym umożliwiamy jeszcze lepszy rozwój umięśnienia:

**Progresja** – jest to zwiększanie obciążenia wraz ze zmniejszaniem ilości powtórzeń, np. mamy wykonać cztery serie wyciskania sztangi na ławce. W pierwszej serii wykonujemy 12 powtórzeń po 50kg, w drugiej 10 powtórzeń po 55kg, a w trzeciej i czwartej 8 powtórzeń po 60kg. Daje to bardzo wymierne efekty w przeciążaniu mięśni. Progresję stosujemy wyłącznie w ćwiczeniach podstawowych / złożonych (takich jak wyciskania sztangi i hantli, martwe ciągi, przysiady, unoszenie sztangi itp.) W żadnym wypadku nie powinno się stosować tej metody przy ćwiczeniach na maszynach i wyciągach.

**Wymuszone powtórzenia** – są to ostatnie powtórzenia w serii, których nie bylibyśmy w stanie wykonać samodzielnie, dlatego pomaga nam w ich wykonaniu partner. Najczęściej są to 1-3 ostatnie powtórzenia w ostatniej serii ćwiczenia. Pamiętajmy, aby partner nie wykonał całej pracy za nas, tylko delikatnie pomógł.

### **Trening na rzeźbę**

Gdy już osiągniemy maksymalną masę mięśniową, nie wygląda ona nigdy doskonale. Aby mięśnie nabrały kształtów, należy je rzeźbić, niewiele osób decyduje się na taki krok, gdyż wiąże się to z zaprzestaniem rozwoju mięśnia - wszyscy chcemy rosnać, a nie stać w miejscu. Kolejnym powodem (znacznie częstszym) jest to, iż nasze mięśnie są pokryte dużą ilością tłuszczu, który należało by usunąć z organizmu. Co więc należy robić? Już wyjaśniam! Aby spalić tłuszcz oraz rzeźbić mięśnie, należy znacznie zwiększyć ilość powtórzeń. Musimy zmusić nasz organizm, aby spalał tłuszcz! Dlatego w wyżej rozpisany treningu zwiększamy ilość powtórzeń, - zamiast zapisu np. 12, 10, 8, 8 robimy 20, 17, 14, 14. Każdą partię ćwiczymy dwa razy w tygodniu! Dobieramy mniejszy ciężar, aby szybko i dynamicznie wykonywać powtórzenia, zmniejszamy też znacznie przerwy między seriami. Dla małych partii robimy 30-sekundowe, a dla dużych partii 60- sekundowe przerwy. I najważniejsze: po każdym treningu przeznaczamy minimum 30 minut na ćwiczenia na rowerku, biegi itp. z dużą intensywnością (pot ma z nas lecieć ciurkiem!). Dieta oczywiście powinna być specjalna, ale o tym napiszę dalej.

### **Trening na rozwój siły**

Zdarza się, że chcemy wypracować sobie większą siłę (nawet przekładamy rozwój siły nad rozwój masy mięśniowej). Kiedy zastosujemy rozpisany wyżej trening, nasza siła również będzie rosnać, ale nie będzie priorytetem. Możemy zastosować trening, dzięki któremu głównie rosnać będzie siła. Nie zaleca się go początkującym, ponieważ jest bardzo trudny - ćwiczymy prawie na maksymalnych ciężarach. Zasada jest podobna jak w treningu na masę: ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu. Zmniejszają się ilości powtórzeń, a zwiększają ciężary. Ilość powtórzeń nie powinna być większa niż 8. W ćwiczeniach złożonych (gdzie pracuje większa ilość mięśni i stawów, np. w wyciskaniu na ławce sztangi) konieczne jest zastosowanie progresji, w naszych planach treningowych przedstawia się ona najczęściej 8,6,4,4 / 8,6,4,2 / itp. Jak widać schodzimy mocno w dół z ilością powtórzeń w serii.

### **Trening wydajnościowy**

Nie każdy posiada dostęp do profesjonalnej siłowni i nie każdego stać na zakup własnego sprzętu. Wtedy pozostaje trening w domu bez specjalistycznych przyrządów. W tej sytuacji możliwości rozwojowe są utrudnione i trudno będzie znacznie rozbudować masę mięśniową. Jednak istnieją ćwiczenia, dzięki którym, wykorzystując głównie masę własnego ciała, można wypracować całkiem ładną sylwetkę. Jedynym zakupem, jakim warto zrobić (zakładając oczywiście, że nie stać nas na profesjonalny sprzęt lub nie możemy sobie pozwolić na zakup ławeczki lub atlasu) jest ekspander. Ekspander są to dwa uchwyty połączone mocną, ale rozciągliwą sprężyną (lub kilkoma sprężynami), dzięki której możliwe jest ćwiczenie mięśni przez rozciąganie sprężyny na różne sposoby. Oczywiście nie jest on obowiązkowy, jednak bardzo przydatny, a przy tym niedrogi. Bardzo dobrym przyrządem jest drążek, umożliwia on ćwiczenie mięśni pleców oraz bicepsów. Można również zakupić za kilkanaście – kilkadziesiąt złotych drążek mocowany do futryny drzwi, jednak wydaje mi się, że nie

powinno być problemem ze znalezieniem drążka w najbliższym otoczeniu. Wiadomym jest, że aby mięśnie rosły, należy je stale przeciążać i zwiększać wymagania. Osiągniemy to poprzez zwiększanie ilości powtórzeń i ciężaru tak jak w treningu na siłowni, z tym że tutaj nie mamy ciężarów. Możemy je zastąpić dowolnym obciążeniem włożonym do plecaka (bardzo przydatne przy przysiadach, podciąganiu się na drążku i pompkach). Zapisujemy codziennie, ile powtórzeń zdołaliśmy zrobić i na następnym treningu wykonujemy o 1-2 powtórzenia więcej. Na kolejnym treningu zwiększymy ciężar, aby znów zrobić tę samą ilość powtórzeń co w pierwszym treningu i tak dalej. Ćwiczmy co 2-3 dni tym samym treningiem, najlepiej wszystkie partie ciała lub podzielone na dwie sesje (np. w poniedziałek: plecy, biceps, triceps; środa: klatka, nogi, brzuch; piątek: to co w poniedziałek; niedziela - to co w środę i od wtorku znów od początku).

#### **4. Ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe:**

##### **Ćwiczenia na mięśnie pleców:**

- Podciąganie się na drążku szerokim uchwytem (dobre ćwiczenie na szerokość pleców).
- Podciąganie się na drążku wąskim nachwytem (środkowe partie pleców).
- Podciąganie się na drążku podchwytem (mięśnie pleców oraz biceps).
- Rozciąganie ekspandera w siadzie, z jedną rączką przymocowaną do np. ściany (wiosłowanie).

##### **Ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej:**

- Pompki, stopy na ziemi, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce poziomej).
- Pompki, stopy na krześle, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce skośnej).
- Pompki na dwóch krzesłach (odpowiednia technika ćwiczy mięśnie klatki piersiowej).
- Rozciąganie ekspandera (sprężyny za plecami, ręce wyciągnięte w bok, nie zginając rąk w łokciach, prostujemy przed sobą ręce)

##### **Ćwiczenia na mięśnie nóg:**

- Przysiady (na dwóch nogach lub na jednej).
- Wspięcia na palce (na dwóch nogach lub na jednej).

##### **Ćwiczenia na bicepsy:**

- Podciąganie się na drążku uchwytem (odpowiednia technika, skupienie się na bicepsach).
- Uginanie ekspandera (jedna końcówka przymocowana do ziemi lub pod stopą, drugą uginamy ramię jak przy uginaniu ramienia z hantlą).

##### **Ćwiczenia na tricepsy:**

- Pompki, dłonie skierowane do wewnątrz – prostopadle do tułowia, ramiona wąsko, nogi na podłodze lub na podwyższeniu.
- Rozciąganie ekspandera, jedna ręka za głową, druga ręka z boku na wysokości brzucha, ręka za głową rozciąga ekspander aż do wyprostowania ręki w łokciu.

##### **Brzuch:**

- Unoszenie tułowia (tzw. "brzuski")
- Unoszenie nóg (różne warianty: nożyce, unoszenie złączonych nóg w górę itp.

## 5. Przeciążanie mięśni i ciągły ich rozwój

Celem każdego treningu masowego i siłowego jest przeciążanie mięśnia. Sukcesem jest dokonanie tego w niewielu seriach: 9-16 dla dużych partii mięśniowych oraz 3-12 dla małych partii. Nie więcej, gdyż wykonywanie większej ilości powtórzeń może doprowadzić do spalania mięśni. Oznaką dobrze wykonanego ćwiczenia (nie serii!) jest to, że w końcowych (przedostatnia i ostatnia) seriach, następuje załamanie mięśni. Najprostszą tego oznaką jest po prostu niemożność wykonania następnego powtórzenia. Gdy w każdym ćwiczeniu zmęczeniśmy mięsień maksymalnie, możemy mówić o dobrym treningu. Niestety, aby nasze mięśnie ciągle się rozwijały, nie wystarczy za każdym razem powtarzać tych samych ćwiczeń, musimy ciągle podnosić poprzeczkę, aby nasza masa mięśniowa stale dostosowywała się do coraz wyższego poziomu trudności. Niezbędne jest w tym momencie zwiększanie intensywności treningu poprzez: zwiększanie ciężaru, zmniejszanie przerw między seriami (lub ćwiczeniami) lub zwiększanie ilości powtórzeń w serii. Oczywiście nie trzeba wprowadzać wszystkich zmian jednocześnie, nawet nie jest to zalecane. Ja polecam prowadzić zeszyt, w którym zapisujemy wszystko, co robimy na treningu, tzn. jakie ćwiczenia wykonujemy, z jakim ciężarem, ile powtórzeń i jakie mamy przerwy między seriami. W każdym następnym treningu staramy się wykonać o jedno powtórzenie więcej (niekoniecznie we wszystkich seriach, ale np. w przedostatniej i ostatniej), powtarzamy tę czynność na każdym następnym treningu (czyli co tydzień, zakładając, że ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu). Kiedy ilość powtórzeń będzie o 2-3 powtórzenia większa niż w pierwotnym treningu, zwiększamy ciężar tak, aby znów wykonywać założoną ilość powtórzeń i tak dalej. Można równie dobrze bezpośrednio zwiększać ciężar, jednak w późniejszym okresie ćwiczeń taki przeskok będzie znacznie trudniejszy.

Poniżej zamieszczam tablicę 12 przykazań każdego kulturysty, zapoznaj się z nią i sprawdź ilu przestrzegasz a nad iloma musisz jeszcze popracować.

## Tablica 12 Przykazań

Buduj na skale, a nie na piasku. Dotyczy to również sylwetki, dlatego przestrzegaj reguł, dzięki którym efekt będzie i duży, i trwały.

L. p	Opis
<b>1.</b>	<b><u>Jedz dużo i 5 razy dziennie.</u></b> Musisz mieć zarówno energię do treningu, jak i budulec, z którego powstaną mięśnie. To oznacza że w Twoich posiłkach powinny znaleźć się węglowodany i białka. Tych pierwszych musisz mieć około 5 g, a drugich 2 g na każdy kilogram wagi ciała.
<b>2.</b>	<b><u>Najważniejszy posiłek? To ten po treningu.</u></b> Cały wysiłek w siłowni możesz zaprzepaścić, nie dostarczając organizmowi paliwa zaraz po treningu. Wtedy zacznie on szukać energii w białku Twoich mięśni, które z takim trudem budujesz. Dlatego w ciągu maksimum 30 minut po wyjściu z siłowni zaaplikuj sobie węglowodany (2/5 dziennej porcji), a w ciągu kolejnych 30 minut-białko.
<b>3.</b>	<b><u>Przestań biegać.</u></b> Ćwiczenia aerobowe mają zły wpływ na budowanie masy. Oczywiście dobra kondycja pomaga w szybszej regeneracji po siłowni, ale długie biganie odłóż na później. Jeśli już musisz, niech będą to sprinty. Na kosza czy nożną zabieraj ze sobą bidon z pićem z rozpuszczonym miodem czy innymi cukrami.
<b>4.</b>	<b><u>Śpij zamiast trenować.</u></b> Wielu facetów nie jest w stanie zwiększyć masy, ponieważ ciągle trenują. A mięśnie rosną, gdy odpoczywasz, a nie podczas treningu. Dlatego musisz mieć 48 godzin



	przerwy między treningami, spać co najmniej 8 godzin dziennie i pic mniej alkoholu. Palenie papierosów bardzo utrudni Ci zbudowanie potężniejszej sylwetki.
<b>5.</b>	<b><u>Jedz białko na śniadanie, obiad i kolację.</u></b> Proteiny to główny budulec mięśni. Jednorazowo możesz wykorzystać 30 - 50 g białka, stąd warto go dostarczać pięć razy w ciągu dnia, a nie trzy. Postaraj się jeść produkty wysokobiałkowe podczas każdego posiłku, ale najczęściej białka musi się znaleźć w posiłku po treningu, a by doładować mięśnie. Dobre źródła białka to białko serwatkowe, jogurty naturalne, chude mięso drobiowe, wieprzowe i wołowe, jajka, sery wiejskie, chudy twaróg, ryby.
<b>6.</b>	<b><u>Nie sięgaj od razu po ciężary.</u></b> Zacznij od rozgrzewki. Dzięki temu mięśnie będą w czasie treningu lepiej ukrwione i wykonasz większą pracę, o naciągnięciach czy naderwaniach mięśni nie wspominając. A to oznacza większe przyrosty.
<b>7.</b>	<b><u>Zaczynaj od mięśni najłabszych.</u></b> To je bierz „na warsztat” na początku treningu. Ale ta zasada dotyczy tylko podziału góra – dół. Tzn. jeśli słabsze masz nogi, zaczynasz trening od przysiadów. Jeśli słabsza jest w Twoim przekonaniu góra, najpierw ćwicz duże mięśnie tułowia (plecy, klatka), a dopiero potem te wspomagające (biceps, barki).
<b>8.</b>	<b><u>3 x Siłownia</u></b> Nie masz wyjścia: chcesz mieć więcej mięśni – musisz znaleźć czas na trzy treningi w tygodniu, z dniem – dwoma przerwy. Na pewno usłyszysz radę, że musisz robić trening dzielony, czyli danego dnia powinieneś ćwiczyć jedną partię mięśni. Ale wszystkie badania wykazują, że w ciągu pierwszych 2 – 3 miesięcy największe przyrosty masy i siły daje trening obwodowy, czyli obciążanie wszystkich mięśni po kolei na każdym treningu. Dopiero po tym czasie przejdź do kolejnego etapu.
<b>9.</b>	<b><u>Dodawaj kilogramy.</u></b> By zwiększyła się Twoja waga, powinieneś treningu na trening dźwigać więcej kilogramów. Chodzi tu o sumę kilogramów, które podnosisz w ciągu tygodnia. Czyli zwiększaj albo liczbę powtórzeń z tym samym ciężarem, albo liczbę serii danego ćwiczenia, albo dodaj kolejny talerz na sztangę.
<b>10.</b>	<b><u>Licz do ośmiu.</u></b> Trening pozwala osiągać różne cele. Wszystko zależy od obciążeń. Przy budowaniu masy powinny być one takie, abyś mógł w stanie wykonać maksymalnie osiem powtórzeń. Trening na siłę oznacza dobieranie takich ciężarów, abyś zrobił maksimum cztery powtórzenia. Zwiększanie zaś wytrzymałości to obciążenia pozwalające na 15 i więcej ruchów.
<b>11.</b>	<b><u>Bądź precyzyjny.</u></b> Zła technika ćwiczenia to z reguły wykorzystywanie innym mięśni niż te, które mają pracować. Oznacza to, że wprawdzie podniesiesz nawet większy ciężar niż założony, ale efekt będzie tylko w Twojej głowie – mięśnie nie zostaną poddane takim wyzwaniom, jak powinny. Np. przy unoszeniu przedramion wyginanie tułowia pozwoli Ci pokonać większy ciężar, ale przecież masz trenować bicepsy, a nie plecy. Dlatego lepiej wykonywać ćwiczenie z mniejszym obciążeniem, ale poprawnie.
<b>12.</b>	<b><u>Nie myśl o d... Maryny.</u></b> Co prawda, siłownia to nie szachy, ale w czasie unoszenia ciężaru masz być skoncentrowany na każdym ruchu. Mięśnie zyskują na masie dużo szybciej, jeśli masz świadomość pracy, jaka wykonują. Jeśli możesz trenować, myśląc o niebieskich migdałach, to znaczy, że zakładasz zbyt małe obciążenia. A jeśli dobrze dobierasz obciążenia, ale nie skupiasz się, ryzykujesz kontuzję.

# Plany treningowe

## Pojęcia:

**Powtórzenie** - jeden prawidłowy ruch, np. wyciśnięcie sztangi oraz powrót do pozycji wyjściowej.

**Seria** – wykonanie określonej ilości powtórzeń jedna za drugą.

**3 x 12** – oznacza, iż mamy wykonać trzy serie, w każdej dokładnie dwanaście powtórzeń.

**12/10/8/8**– (zapis progresji) oznacza, iż mamy wykonać cztery serie, w pierwszej dwanaście powtórzeń, w drugiej dziesięć powtórzeń, a w trzeciej i w czwartej po osiem powtórzeń. W każdej kolejnej serii rośnie ciężar.

**Superserie** – jest to naprzemienne wykonywanie dwóch rodzajów ćwiczeń. Np. połączenie w superserie uginania sztangi stojąc (na biceps) z uginaniem francuskim stojąc (triceps) polega na tym, że wykonujemy jedną serię z pierwszego ćwiczenia, po czym przechodzimy od razu do wykonania ćwiczenia drugiego, po tym dopiero następuje przerwa i znów kontynuujemy superserię.

Poniżej przedstawiam przykładowe plany treningowe w zależności od celu jaki sobie stawiamy:

## PLAN TRENINGOWY DLA NIEZAAWANSOWANYCH

Dzień pierwszy: klatka, nogi, tricepsy

Zacznij od kilkuminutowej rozgrzewki

	RODZAJ ĆWICZENIA	PARTIE	IL. POWT.
1.	Wypychanie (uchwyt górny)	klatka	2x10
2.	Rozpiętki na maszynie	klatka	2x12
3.	Prostowanie przedramion na wyciągu	triceps	2x10
4.	Wyprosty przedramion w pozycji pochylonej	triceps	2x10
5.	Wyprosty nóg na siedząco	nogi	2x15
6.	Ugięcia nóg na leżąco	nogi	2x15
7.	Wypychanie nogami na maszynie	nogi	2x15
8.	Wspięcia na palce stóp siedząc	łydki	2x15

Dzień drugi: plecy, barki, bicepsy, brzuch

Zacznij od kilkuminutowej rozgrzewki

	RODZAJ ĆWICZENIA	PARTIE	IL. POWT.
1.	Ściąganie drążka z wyciągu za głowę	plecy	2x10

2.	Przyciąganie na maszynie (wioślarz)	plecy	2x10
3.	Przyciąganie siedząc na maszynie	plecy	2x10
4.	Skłony tułowia na przyrządzie	plecy	2x15
5.	Wyciskanie sztangi lub sztangielek siedząc	barki	2x10
6.	Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia do brody	barki	2x10
7.	Wznosy ramion bokiem	barki	2x10
8.	Uginanie przedramion ze sztangą łamaną siedząc na modlitewniku	biceps	2x10
9.	Przemienne uginanie przedramion stojąc lub siedząc	biceps	2x10
10.	Spięcia brzucha na maszynie	brzuch	4xdo oporu

### SIEDMIODNIOWY PLAN ĆWICZEŃ NA SIŁOWNI

**Dzień pierwszy:** klatka piersiowa, barki – część przednia i środkowa, tricepsy

KLATKA			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Wyciskanie na ławce skośnej	3	12-15
2	Wyciskanie na ławce prostej	3	12-15
3	Rozpiętki na maszynie	3	12-15
4	Wypychanie na maszynie (uchwyt dolny)	3	12-15

BARKI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Wyciskanie na suwnicy siedząc przed głową	3	12-15
2	Wznosy ramion bokiem z hantlami	4	12-15

TRICEPSY			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Wyprosty przedramion na wyciągu	4	12-15
2	Wyciskanie francuskie leżąc lub siedząc	4	12-15

**Dzień drugi:** grzbiet, barki – część tylna, bicepsy

GRZBIET			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Ściąganie drążka z wyciągu przed głową (szeroki nachwyt lub podciąganie się)	3 3	12-15 do oporu
2	Wiosłowanie siedząc na wyciągu	3	12-15
3	Podciąganie sztangielki jednorącz w opadzie	3	12-15
4	Ściąganie zza głowy siedząc na maszynie lub drążka na wyciągu stojąc	3 3	12-15 12-15

BARKI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Unoszenie barków ze sztangą lub hantlami	4	12-15
2	Unoszenie hantli bokiem w opadzie lub przyciąganie sznurkami na wyciągu w opadzie	4 4	12-15 12-15

BICEPSY			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Uginanie przedramion ze sztangą siedząc na modlitewniku	4	12-15
2	Naprzemienne uginanie przedramion stojąc	4	12-15

Dzień trzeci: nogi, brzuch

NOGI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Prostowanie nóg na maszynie	6	15-20
2	Podciąganie nóg leżąc na maszynie	6	15-20
3	Wypychanie nogami na maszynie	6	15-20
4	Przysiady ze sztangą na suwnicy	6	15-20
5	Spięcia łydek na maszynie siedząc	6	15-20
6	Spinanie brzucha	6	do oporu

Dzień czwarty: odpoczynek

**Dzień piąty:** klatka piersiowa, barki – część przednia i środkowa, tricepsy

KLATKA			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Wyciskanie na ławce skośnej lub wypychanie na maszynie (uchwyt górny)	3 3	12-15 12-15
2	Rozpiętki na maszynie (poszerzony kąt) lub na ławce prostej hantlami	3 3	12-15 12-15
3	Wyciskanie hantlami na ławce prostej	3	12-15
4	Przenoszenie hantli nad głowę leżąc na ławce prostej	3	12-15

BARKI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Naprzemienne wznosy ramion z hantlami z przodu stojąc lub siedząc	3	12-15
2	Wznosy ramion bokiem z hantlami	4	12-15

TRICEPSY			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Pompki na poręczach	4	12-15
2	Wyprosty przedramion na wyciągu ze sznurkami	4	12-15

Dzień szósty: grzbiet, barki – część tylna, bicepsy

GRZBIET			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Ściąganie drążka z wyciągu za głowę	3	12-15
2	Przyciąganie na maszynie (uchwyt wewnętrzny)	3	12-15
3	Przyciąganie drążka siedząc (podchwyt) na wyciągu „wioślarz”	3	12-15
4	Ściąganie zza głowy siedząc na maszynie lub drążka na wyciągu stojąc	3 3	12-15 12-15

BARKI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Podciąganie sztangi do brody stojąc lub drążka na wyciągu	4 4	12-15 12-15
2	Unoszenie hantli bokiem w opadzie lub przyciąganie sznurkami na wyciągu w opadzie	4 4	12-15 12-15

BICEPSY			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Uginanie przedramion ze sztangą siedząc na modlitewniku	4	12-15
2	Naprzemienne uginanie przedramion z hantlami siedząc	4	12-15

Dzień siódmy: nogi, brzuch

NOGI			
	ĆWICZENIE	IL. SERII	IL. POWT.
1	Prostowanie nóg na maszynie	6	15-20
2	Podciąganie nóg leżąc na maszynie	6	15-20
3	Wypychanie nogami na maszynie	6	15-20
4	Przysiady ze sztangą na suwnicy	6	15-20
5	Spięcia łydek na maszynie siedząc	6	15-20
6	Spinanie brzucha	6	do oporu

Niezależnie od powyższego planu brzuch powinien być ćwiczony codziennie!

### TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY

**Poniedziałek: Plecy + Triceps**

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Podciąganie na drążku (szeroki nachwyt) lub Ściąganie drążka z wyciągu (szeroki nachwyt)	4x10 4x10
2.	Ściąganie drążka z wyciągu za głowę	4x10
3.	Przyciąganie uchwytu siedząc (wiosłowanie) lub Podciąganie sztangielek w opadzie	4x10 4x10
4.	Przyciąganie uchwytu wewnętrznego na maszynie lub Przenoszenie za głowę	4x10 4x10

5.	Wyciskanie sztangielki za głowę	4x10
6.	Pompki na poręczach	4x10
7.	Wyprosty przedramion na wyciągu lub Wyciskanie francuskie ze sztangą	4x10 4x10

Wtorek: Klatka + Biceps

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Wyciskanie na ławce prostej	4x10
2.	Wyciskanie na ławce skośnej	4x10
3.	Rozpiętki na maszynie	4x10
4.	Rozpiętki na ławce skośnej	4x10
5.	Uginanie przedramion ze sztangą stojąc lub na modlitewniku	4x10
6.	Uginanie przedramion na ławce skośnej	4x10
7.	Uginanie przedramion na przemian stojąc - uchwyt naturalny	4x10

Środa: Dzień Wolny

**Czwartek: Barki**

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Wyciskanie sztangi za głowę lub wyciskanie sztangielek siedząc	4x10
2.	Wznosy ramion bokiem - sztangielki	4x10
3.	Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia	4x10
4.	Wznosy barków ze sztangielkami lub wznosy ramion z przodu ze sztangą lub sztangielkami	4x10

Piątek: Nogi + Brzuch

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Wyprosty nóg na maszynie siedząc	4x12
2.	Uginanie nóg na maszynie leżąc	4x12
3.	Wypychanie nogami do góry	4x12
4.	Przysiady ze sztangą	4x12
5.	Wspięcia na palce - łydki	6x15

Sobota: Wariant I - Klatka

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Wyciskanie progresywne na ławce prostej	12,10,8,6
2.	Rozpiętki na maszynie	4x10
3.	Wypychanie na maszynie - uchwyt dolny	4x10

4.	Rozpiętki na ławce prostej - sztangielki	4x10
----	--	------

Sobota: Wariant II - Ręce

	ĆWICZENIE	IL. POWT.
1.	Uginanie przedramion na przemian stojąc	4x10
2.	Wyciskanie sztangielki siedząc - triceps	4x10
3.	Uginanie przedramion ze sztangą krzywą na modlitewniku	4x10
4.	Wyciskanie francuskie ze sztangą - triceps	4x10
5.	Uginanie przedramion siedząc - ławka skośna	4x10
6.	Wyprosty przedramion na wyciągu - sznurki	4x10

OGÓLNOROZWOJOWY PLAN TRENINGOWY DLA NIEZAAWANSOWANYCH  
Zacznij od kilkuminutowej rozgrzewki

	RODZAJ ĆWICZENIA	PARTIE	IL. POWT.
1.	Wypychanie na maszynie (uchwyt górny)	klatka	2x12
2.	Wypychanie na maszynie (uchwyt dolny)	klatka	2x12
3.	Rozpiętki na maszynie	klatka	2x12
4.	Ściąganie drążka z wyciągu za głowę szerokim nachwytem	grzbiet	2x12
5.	Przyciąganie na maszynie (wioślarz)	grzbiet	2x12
6.	Podciąganie uchwytu do brody na wyciągu	barki	2x12
7.	Wznosy ramion bokiem	barki	2x12
8.	Przemienne uginanie przedramion stojąc lub siedząc	biceps	2x12
9.	Uginanie przedramion ze sztangą łamaną siedząc na modlitewniku	biceps	2x12
10.	Wyprosty przedramion na wyciągu stojąc	triceps	2x12
11.	Uginanie przedramion nad głową	triceps	2x12
12.	Wyprosty nóg na siedząco	nogi	2x15
13.	Ugięcia nóg na leżąco	nogi	2x15
14.	Wypychanie nogami na maszynie	nogi	2x15
15.	Wspięcia na palce stóp siedząc	łydki	2x15
16.	Spinanie brzucha na maszynie	brzuch	4xmax

**Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie)**

Założenia:

–Przerwy między seriami dużych partii (klatka, plecy, uda): 120 sekund

–Przerwy między ćwiczeniami małych partii (biceps, triceps, barki): 90 sekund

**Poniedziałek**

–Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi leżąc: 12/10/8/6/6



- Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi na skośnej ławce 30 stopni: 12/10/8/8
- Klatka piersiowa - rozpiętki na ławce: 12/12/12/12
- Biceps - uginanie ramion stojąc ze sztangą: 8/8/6/6
- Biceps - uginanie ramion stojąc z hantlami: 8/8/8/8

### **Środa:**

- Plecy - wiosłowanie sztangą: 10/8/8/8/6
- Plecy - podciąganie się na drążku szeroki uchwyt: 4 x max
- Plecy - podciąganie się na drążku nachwytem: 4 x max
- Plecy - martwy ciąg: 8/8/6/6
- Triceps - wyciskanie sztangi leżąc w wąskim chwycie: 12/10/8/6
- Triceps - ściąganie drążka w dół: 12/12/12/12
- Triceps - pompki na poręczach: 2 x max

### **Piątek:**

- Barki - podciąganie sztangi wzdłuż tułowia: 10/10/8/8
- Barki - wyciskanie sztangi stojąc: 10/10/8/8
- Barki - unoszenie sztangielek w bok: 10/10/10/10
- Uda: - przysiady ze sztangą: 12/10/8/6
- Łydki: - wspięcia na palce ze sztangą na plecach: 20/15/12/10

## **Brzuch**

Między dniami treningowymi, czyli we wtorek i czwartek, polecam ćwiczyć brzuch następującym treningiem:

- Skłony tułowia do brody: 3 x 15
- Unoszenie nóg na drabince do klatki piersiowej: 3 x 15
- Unoszenie wyprostowanych nóg na drabince do 90 stopni z ciałem: 3 x 15

## **Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 4 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie)**

### **Założenia:**

- Przerwy między seriami dużych partii (klatka, plecy, uda): 120 sekund
- Przerwy między ćwiczeniami małych partii (biceps, triceps, barki): 90 sekund

### **Poniedziałek**

- Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi leżąc: 12/10/8/6/6
- Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi skos 30 stopni: 12/10/8/8
- Klatka piersiowa - rozpiętki na ławce: 12/12/12/12

### **Wtorek:**

- Barki - podciąganie sztangi wzdłuż tułowia: 10/10/8/8
- Barki - wyciskanie sztangi stojąc: 10/10/8/8
- Barki - unoszenie sztangielek w bok: 10/10/10/10
- Uda - przysiady ze sztangą: 12/10/8/6
- Łydki - wspięcia na palce ze sztangą na plecach: 20/15/12/10

### **Czwartek**

- Biceps - uginanie ramion ze sztangą stojąc: 8/8/6/6
- Triceps - wyciskanie sztangi leżąc w wąskim chwycie: 12/10/8/6
- Biceps - uginanie ramion z hantlami stojąc: 8/8/8/8
- Triceps - ściąganie drążka w dół: 12/12/12/12
- Biceps - uginanie ramienia z hantlą o kolano: 4 x 8
- Triceps - pompki na poręczach: 2 x max

### **Piątek**

- Plecy – podciąganie się na drążku nachwytem: 4 x max
- Plecy – podciąganie się na drążku podchwytem: 3 x max

- Plecy – wiosłowanie sztangą w pół-opadzie: 12/10/8/8
- Górne partie grzbietu – szrugsy: 15/12/10/10

## **Brzuch**

Między dniami treningowymi, czyli we wtorek i czwartek, polecam ćwiczyć brzuch następującym treningiem:

- Skłony tułowia do brody: 3 x 15
- Unoszenie nóg na drabince do klatki piersiowej: 3 x 15
- Unoszenie wyprostowanych nóg na drabince do 90 stopni z ciałem: 3 x 15

## **Plany dla budujących siłę**

### **Plan treningowy na rozwój siły na 3 dni w tygodniu (czas trwania – 4 tygodnie)**

#### **Założenia:**

- Przerwy między seriami dużych partii (klatka, plecy, uda): 150-180 sekund
- Przerwy między ćwiczeniami małych partii (biceps, triceps, barki): 120 sekund
- Zapis **60%** oznacza jedną serię z ciężarem wynoszącym 60% naszego maksymalnego powtórzenia.
- Maksymalne powtórzenie** – oznacza maksymalny ciężar, z jakim możemy wykonać prawidłowo jedno powtórzenie.

UWAGA! Poniższy trening jest rozpisany tylko na pierwszy tydzień cyklu! W kolejnych tygodniach (2, 3 i 4) zmieniamy ilość powtórzeń i ciężar (ćwiczenia zostają te same!) Zauważmy, że serie ćwiczeń podstawowych są rozpisane tak: “8x60%, 6x70% 4x75% 2x85%” lub tak: “8/8/6/6”. Zmieniamy je kolejno:

II Tydzień: 8x60%, 5x75%, 3x80%, 2x85%

III Tydzień: 8x65%, 5x75%, 2x85%, 1x100%

IV Tydzień: 8x60%, 5x75%, 3x80%, 2x85%

II Tydzień: 8/8/6/4

III Tydzień: 8/6/4/4

IV Tydzień: 6/6/4/4

Oczywiście jeżeli chodzi o procenty, to nie są one sztywne, są tylko wzorem, jakim należy się kierować przy ustalaniu ciężaru.

#### **Poniedziałek**

- Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi leżąc: 8x60% 6x70% 3x75% 2x80%
- Klatka piersiowa - wyciskanie sztangi skos: 8/8/6/6
- Klatka piersiowa - rozpiętki na ławce: 4x10
- Biceps - uginanie ramion ze sztangą stojąc: 8/8/6/6
- Biceps - uginanie ramion z hantlami siedząc: 4x8

#### **Środa:**

- Plecy - wiosłowanie sztangą: 8/8/6/6
- Plecy - martwy ciąg: 8x60%, 6x70% 4x75% 2x85%
- Plecy - ściąganie drążka nachwytem: 4x10
- Triceps - wyciskanie sztangi leżąc w wąskim chwycie: 8/8/6/6
- Triceps - wyciskanie francuskie stojąc: 8/8/6/6

#### **Piątek**

- Barki - wyciskanie sztangi stojąc: 8x60%, 6x70% 4x75% 2x85%
- Barki - podciąganie sztangi wzdłuż tułowia: 8,8,6,6
- Barki - unoszenie sztangelek w bok: 4x10
- Uda - przysiady ze sztangą: 8x60%, 6x70% 4x75% 2x85%
- Łydki - wspięcia na palce ze sztangą na plecach: 8/8/6/6

# Plany dla rzeźbiących i redukujących tkankę tłuszczową

**Plan treningowy na rzeźbę i redukcję tłuszczu na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie)**

**Założenia:**

- Przerwy 30-60 sekund

**Poniedziałek:**

**Klatka piersiowa:**

–Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej 1x12-15

–Rozpiętki: 1x12-15

wszystko powtarzamy 3 razy

–Wyciskanie sztangielek w leżeniu na ławce skośnej 3x12-15

Biceps + Triceps w dwóch superseriach (superseria - wykonanie dwóch ćwiczeń na różne partie mięśniowe bezpośrednio po sobie)

a) pierwsza superseria:

–Uginanie ramienia ze sztangielką w siadzie - w podporze o kolano: 1x12-15

–Francuskie wyciskanie sztangi w siadzie: 1x12-15

wszystko powtarzamy 3 razy (cały pkt a,)

b) druga superseria:

–Uginanie ramion ze sztangą stojąc podchwytem: 1x12-15

–Prostowanie ramienia ze sztangielką w opadzie tułowia: 1x12-15

wszystko powtarzamy 3 razy (cały pkt b)

**Środa:**

**Barki:**

–Unoszenie sztangielek bokiem: 1x12-15

–Unoszenie ramion w przód ze sztangielkami: 1x12-15

wszystko powtarzamy 3 razy

–Wyciskanie sztangi zza głowy: 3x12-15

**Plecy:**

–Ściąganie drążka wyciągu górnego w siadzie szerokim uchwyt: 1x12-15

–Podciąganie sztangielki w opadzie (wiosłowanie): 1x12-15

wszystko 3x

–Przyciąganie linki wyciągu dolnego w siadzie płaskim: 3x12-15

**Piątek:**

Powtórka z poniedziałku, tylko bez superserii. Zamiast tego normalne wykonywanie ćwiczeń, oczywiście z zachowaniem 12-15 powtórzeń i przerw 30-60 sek.

Niedziela:

Powtórka ze środy

## **Program na zwiększenie wytrzymałości i tężyzny fizycznej:**

### **„Spartańska 300”**

Spartanie szkolili swoich wojowników od dziecka. U nas 2 godziny WF nie dają kondycji wojownika od dziecka, więc możesz nie być przygotowany na taką dawkę ćwiczeń jednorazowo. Dlatego na początek zacznij od „100 Spartan”. Wybierz od 4 do 6 ćwiczeń i rób od 10 do 25 powtórzeń każdego z nich. Zwiększaj liczbę powtórzeń, aż będziesz w stanie zrobić 300 powtórzeń bez przerwy. Możesz spokojnie wybrać inne ćwiczenia, jak np. brzuszki z rowerkami zamiast scyzoryków ze sztangą czy „pajacyki” zamiast podskoków.

#### ***Podciąganie x 25***

Złap drążek nachwytem, szeroko rozstaw dłonie. Zaczynij pracę od wyprostowanych ramion, podciągnij się, aż Twoja broda będzie na wysokości drążka. Zrób maksymalną liczbę powtórzeń. Możesz też podciągnąć się w podchwycie co dla wielu jest łatwiejsze.

#### **Martwy ciąg x 50**

Stań w lekkim rozkroku i złap sztangielki w obie dłonie. Trzymając wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana, opuść ciężarki tak nisko jak dasz radę, ale prowadź je jak najbliżej nóg (mniej obciążasz kręgosłup). Potem wróć do pozycji stojącej. Ćwiczenie możesz zrobić też np. z oponą czy z balem drzewa.

#### **Pompki x 50**

Tutaj niczego nie trzeba tłumaczyć. Pamiętaj jedynie o utrzymaniu nóg, bioder, tułowia i głowy w jednej linii. Co trening możesz zmieniać szerokość rozstawienia dłoni.

#### **Skok na podest x 50**

Stań przed jakimkolwiek podwyższeniem o wysokości około 50 cm. Po prostu 50 razy wskocz na nie. Na początek możesz wchodzić na podest, ale wtedy wykonuj to ćwiczenie z dodatkowym obciążeniem.

#### **Podrzut sztangielki x 50**

Stań w rozkroku, trzymając sztangielkę w jednej ręce. Zrób przysiad, opuszczając ciężarek na wyprostowanym ramieniu, a potem wstań, unosząc go płynnym ruchem nad głowę. Zrób po 25 powtórzeń na każdą rękę.

#### **Scyzoryki do sztangi x 50**

Położ się na plecach, a ręce zablokuj z tyłu o sztangę (lub o cokolwiek co pomoże Ci utrzymać równowagę). Unieś nogi, opuść je za głowę. Unoś i opuszczaj raz po jednej, raz po drugiej stronie. Dla utrudnienia możesz zrezygnować ze sztangi i opierać ramiona jedynie o podłogę.

## *Program na płaski brzuch w 2 miesiące.*

1. *Podciąganie na drążku.*
2. *Przysiady na jednej nodze.*
3. *Pompki szwedzkie (na poręczach).*
4. *Pompki*
5. *Unoszenie kolan do klatki w zwisie.*

*Trenuj po 2 serie, 10 powtórzeń w serii.*

### **Tak**

- *Trenuj do całkowitego zmęczenia*
- *Wzmacniaj niewidoczne mięśnie korpusu*
- *Zmieniaj ćwiczenia. Zaskakuj mięśnie rodzajem wysiłku.*
- *Wykonuj trening o dużej intensywności, gdy tylko możesz, by zachować szczupłą sylwetkę.*

### **Nie**

- Nie głódź się.
- Nie trenuj z kontuzjami ani gdy naprawdę jesteś wykończony i zdekoncentrowany.
- Nie pozwól by siłownia zdominowała Twoje życie. Musisz mieć Radochę.
- Wykonuj ćwiczenia poprawnie. Technika zawsze musi być na topie.

### **Przestrzegaj zasad:**

1. **Ograniczenie tłuszczu w diecie oraz jedzenie dużej ilości warzyw i owoców.**
2. **Dużo wysiłku aerobowego – najlepiej 3 razy w tygodniu po 1 godzinie wysiłku, w którym tętno jest podwyższone – czyli np. bieganie, jazda na rowerze lub multum innych dyscyplin, które wymagają dość sporego wysiłku (szachy raczej odpadają).**
3. **Systematyczne ćwiczenia brzucha co 2 dzień. (Jeden dzień odpoczynku po treningu, ponieważ mięśnie brzucha także muszą mieć czas na regenerację.**

### **Inny plan na brzuch (bardziej wydajny, a za razem cięższy)**

(Należy go stosować co drugi dzień)

#### **Rozgrzewka.**

Przed każdym treningiem wymagana jest rozgrzewka, więc i tutaj nie można o niej zapomnieć.

- Skręty tułowia w jedną i drugą stronę.
- Pajacyki (ok. 30 sekund).
- Dowolne rozciąganie kręgosłupa (np. naprzemienne skłony do lewej i do prawej nogi).

#### **Trening właściwy :**

- Ćwiczenie na mięśnie proste brzucha:  
Kładziemy się na plecach. Nogi złączone i uniesione. Kąt prosty między udem a podudziem. Wykonujemy spięcia brzucha kierując głowę do kolan. Wykonujemy to ćwiczenie do wyczerpania mięśnia (Maksymalna ilość jaką uda się zrobić).

- Po ćwiczeniu odpoczywamy przez 30 sekund (nie dłużej!).
- Ćwiczenie na mięśnie proste brzucha (odcinek dolny). Jeśli mamy do dyspozycji drążek – to świetnie – jest bardzo wskazany. Zalecam kupienie go jeśli nie macie. Wisimy na drążku i wykonujemy wznosy nóg ugiętych w kolanach do klatki piersiowej. Ważne jest aby nie robić tego ruchu za szybko – nie rwać do góry – ponieważ brzuch wtedy nie pracuje wystarczająco efektywnie a dodatkowo zbyt obciążamy kręgosłup. Najlepiej będzie jak ruch od dołu do klatki będzie trwał ok. 2 sekund. To ćwiczenie również wykonujemy do wyczerpania mięśni.
- Wersja dla osób które nie posiadają drążka: położyć się na plecach, złączyć nogi i wznosić je prosto do góry aby tworzyły z tułowiem kąt prosty. Nie wykonuj tego ćwiczenia szybko tylko powoli i rytmicznie wznosząc, po czym kieruj nogi w stronę podłoża, ale nie kładź ich – niech będą 10cm nad ziemią w pozycji dolnej i z tej pozycji znowu wznosimy do góry. Wykonuj to ćwiczenie 15 razy.
- Ostatnie ćwiczenie: na mięśnie skośne brzucha. Bierzymy hantel, lub jakikolwiek cięższy przedmiot (ale niezbyt ciężki, tak aby można było swobodnie ćwiczyć). Stoimy w rozkroku, w jednej ręce trzymamy hantel. Z tej pozycji wykonujemy skłon w kierunku wolnej ręki, napinając mięśnie skośne brzucha. Powrót do pozycji wyjściowej może być z przekroczeniem linii pionu(tułowia)-zwiększa to napięcie mięśni skośnych. Ruch powinien być płynny i w wolnym tempie, bez gwałtownych szarpnięć. Najlepiej wykonywać ok. 20 powtórzeń w 1 serii.

Powyższe 3 ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim w odstępach czasowych 30 sekund. Taki obwód wykonujemy 3 razy! Więc razem będzie to 9 serii. Myślę, że po takiej dawce brzuch będzie wystarczająco skatowany i następnego dnia przeznaczcie na odpoczynek tych partii mięśni (oczywiście możecie trenować inne partie według planu kiedy tylko chcecie).

Jeszcze raz powtórzę: żeby wyrzeźbić brzuch i pozbyć się otaczającego go tłuszczu trzeba oprócz ćwiczenia stosować odpowiednią niskotłuszczową dietę, oraz uprawiać sporty przynajmniej 3 razy w tygodniu po 1 godzinie.

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ SUKCESÓW

# Bicepsy

## Tajemnica sukcesu

Bicepsy są bardzo małe i zajmują około jednej trzeciej powierzchni całego ramienia. Ciągłe pracują, kiedy wykonujesz każdy rodzaj podciągania. Dlatego nie jest ważna liczba serii w ich trenowaniu. Jeśli zdecydujesz się robić niewiele serii, pamiętaj, że najważniejsze jest bardzo dokładne wykonywanie każdego powtórzenia – od początku do końca. Druga tajemnica, to kontrolowanie pracy nadgarstka. Zbyt wiele ruchów nadgarstka podczas uginania obciąża Twoje przedramiona, które niepotrzebnie przemęczasz, zanim jeszcze bicepsy zaczną naprawdę pracować. Najlepsze ćwiczenia na te mięśnie umożliwiają ich pełne napięcie przy maksymalnym wysiłku. Poniżej zalecamy trzy takie ćwiczenia, ale od razu radzimy Ci dodawać to ostatnie tylko wtedy, gdy zauważysz, że treningi zaczynają przynosić efekty. Przy każdym z nich kluczem do sukcesu jest wykonywanie pełnych serii, od pierwszego do ostatniego powtórzenia.

### Uginania ze sztangą w pozycji stojącej

Zaczynamy od uginania ze sztangą. Nie zaczynaj od zbyt dużych ciężarów, bo masz do wykonania trzy pełne serie. Różnicę w pracy bicepsów poczujesz w trakcie wykonywania drugiej i trzeciej.

Szerokim i silnym chwytem złap za gryf sztangi. Ramiona powinny być lekko ugięte i przysunięte do boków. Stopy rozstawione na szerokość ramion. Korpus wyprostowany, tak by tworzył z dolną partią pleców naturalny, wspomagający łuk. Nogi lekko ugięte w kolanach, co pozwoli na zablokowanie kręgosłupa tak, że nie będziesz się mógł wyginać i oszukiwać.

Teraz jesteś gotowy do ataku. Naprzód !

Wystartuj uginając ręce w kierunku klatki. Pamiętaj, że łokcie powinny być unieruchomione przy bokach. Kiedy sztanga jest już pod brodą, dociśnij trochę, ale nie zatrzymuj się nawet na sekundę. Natychmiast zacznij opuszczanie. I tak powtarzaj.

Czas odpoczynku między seriami: 30 sek.

Rozgrzewka: 12 powtórzeń

Trzy serie: 8-12 powtórzeń (jeśli robisz np. 8 pełnych powtórzeń z odpowiednim dla Ciebie obciążeniem i nie jesteś w stanie zrobić kolejnego, to znaczy, że jest ich za dużo).

### Uginanie ramion ze sztangielkami

Chociaż uginania ze sztangą, to ćwiczenie najbardziej popularne wśród kulturystów, inne również dają Ci możliwość trenowania bicepsów i to w naturalny dla tych mięśni sposób. Jednym z popularniejszych ćwiczeń są uginania ze sztangielkami w pozycji stojącej. Dają Ci możliwość swobodnego trenowania bicepsów bez zablokowanej postawy, którą musisz przyjąć przy uginaniach ze sztangą.

Przyjmujesz pozycję jak w poprzednim ćwiczeniu, ale w każdej ręce trzymasz teraz sztangielkę. Ramiona są lekko ugięte. Teraz podnoś jedno ramię do pełnego ugięcia, dociśnij i powoli opuszczaj. Gdy zbliżasz się do pozycji wyjściowej – to samo zacznij z drugim ramieniem. Podstawą ćwiczenia jest nieustanne napięcie mięśni i brak przerw pomiędzy uginaniami. Łokcie cały czas powinny przylegać do boków.

Czas odpoczynku między seriami: 30 sek.  
Obciążenie w zależności od Twoich warunków i formy  
Trzy serie: 8-12 powtórzeń

### **Uginania opartych ramion**

Uginania opartych ramion mogą być wykonywane na wiele sposobów. Możesz do nich używać sztangi, sztangielek czy atlasu. Istotnym elementem tego ćwiczenia jest oparcie na czymś ramienia, co sprawia, że łatwiej jest trenować bicepsy. Powiedzmy, że ćwiczenie przeprowadzimy na atlasie. Musisz się upewnić, że łokcie są stabilnie oparte na ławeczce i równoległe do przyrządu. Stopy płasko przylegają do ziemi, nie odrywasz ich w trakcie ćwiczenia. Wykonuj uginania z poczuciem, że Twoje bicepsy cały czas stawiają opór.

Uginania opartych ramion są świetne także dlatego bo pomagają Ci przećwiczyć bicepsy, aż do ich zmęczenia. W tym celu obniżaj stopniowo obciążenie na atlasie i kontynuuj serie. Po jednej serii, natychmiast zmniejsz obciążenie i ćwicz dalej. Przygotuj się jednak na paskudny ból !

Przerwa między seriami: 30 sek.  
Trzy serie: 8-12 powtórzeń

## **Siłownia w domu**

Jeżeli jesteś absolutnym nowicjuszem to jako przygotowanie do ćwiczeń z ciężarami nie będziesz potrzebował zbyt wielu rzeczy. Wystarczy jedynie ekspander i drążek do podciągania. Twój **trening** może się wtedy składać z pompek, przysiadów, rozciągania gum. Oczywiście w urozmaicony sposób. Pompki rób z nogami na podłodze, na podwyższeniu lub w oparciu o krzesło stojące za plecami, ćwiczenia te odpowiadają kolejno wyciskaniu na ławeczce płaskiej, skośnej, na poręczach. Kiedy będziesz już robił po kilkanaście powtórzeń w serii wykonuj powtórzenia negatywne. To są ćwiczenia na klatkę. Aby trenować triceps zwięź rozstaw ramion. No, to jest już klatka i triceps. Na nogi, wiadomo, przysiady, natomiast grzbiet i biceps podczas podciągania na drążku (biceps przy podchwycie na szerokość ramion). We wszystkich ćwiczeniach z ciężarem własnym możesz zacząć wykonywać powtórzenia negatywne lub w miarę możliwości ćwicz z plecakiem z książkami (do tego najlepszy będzie taki, który ma zapięcie wokół pasa). Grzbiet ćwiczysz rozciągając gumy ekspandera, a brzuszki to chyba każdy wie.



Niestety później nie obędzie już się bez ławeczki i sztangi. O wytoczenie ciężarów możesz poprosić znajomego, zapłacisz znacznie mniej niż kupując w sklepie. Dopóki nie podnosisz dużych ciężarów zamiast gryfu możesz użyć rury o średnicy nieco mniejszej niż 3 cm. Jednak pamiętaj, że to jak duże ciężary będziesz w stanie na niej podnieść zależy od grubości i rodzaju metalu, z jakiego została wykonana. Nie polecam konstruowania własnych prowizorycznych ławeczek. Na początku taką właśnie miałem, była na tyle solidna, że mogłem "uwiesić się" na położonym na stojakach gryfie. Była w stanie wytrzymać gdzieś ok. 80 kg. Mój kolega leżał kiedyś pod sztangą 47,5 kg (to były początki), nawet jej nie dotykał, a ona przetoczyła się przez blokujące ją gwoździe i spadła mu na twarz (żyje, ale nos miał złamany). Warto więc uzbroić się w porządną ławeczkę dobrej firmy (i koniecznie z regulacją kąta nachylenia), bo jeśli kupisz jakąś tandetę to po roku będziesz musiał ją zmienić. Z takim sprzętem możesz wykonywać większość ćwiczeń, np:

- wyciskania
- przysiady
- podciągania sztangi
- martwy ciąg
- ugięcia ramion
- wyciskanie francuskie
- szrugusy

Wszystko to na 1001 sposobów! Jeżeli zamiast sztangi będziesz miał sztangielki, to niektóre ćwiczenia będą trudniejsze do wykonania i mniej przyjemne. W takim przypadku trochę się zmieni zestaw ćwiczeń:

- wyciskania
- rozpiętki
- podciąganie sztangielki
- martwy ciąg (przy dużym ciężarze dużo trudniej utrzymać od sztangi, bo niemożliwe jest zastosowanie jednoczesnego nachwytu i podchwytu)
- wyciskanie sztangielki zza głowy tricepsem
- szrugusy (lepsze niż ze sztangą)
- ugięcia ramion
- odwodzenia ramionami

Przysiady z dużymi ciężarami są tu prawie niewykonalne, za to sztangielki to podstawa do zrobienia ładnego kształtu bicepsów. Kupując (załatwiając) obciążenia musisz mieć zarówno te duże, jako podstawa do nałożenia na sztangę, oraz najmniejsze, aby móc stopniowo zwiększać obciążenie.

Jeszcze jedna ważna rzecz. Niektóre ćwiczenia z wolnymi ciężarami są niebezpieczne, dlatego koniecznie musisz ćwiczyć z partnerem treningowym (poszukaj wśród znajomych i ustalcie dokładne godziny ćwiczeń). Dzięki niemu na siłowni będzie bezpieczniej, będziesz mógł podjąć próbę zrobienia jeszcze jednego dodatkowego powtórzenia w serii, które normalnie groziłoby przygnieceniem sztangą. Do tego jeszcze dochodzi współzawodnictwo...

Jeżeli jednak będziesz ćwiczyć sam (nie radzę) i podczas próby wykonywania jeszcze jednego powtórzenia przy wyciskaniu na ławeczce poziomej w momencie, gdy sztanga pomimo najszczerzej chęci będzie szła w dół, zacznij kierować na żebra pod klatkę. Jeżeli położysz na mięśniu piersiowym mniejszym to grozi to przetoczeniem się gryfu na szyję. Natomiast mając go pod klatką powinieneś dać radę przekulać go po brzuchu na uda. Wtedy usiądź i rozszerz nogi zsuwając sztangę na siedzenie ławeczki. Jest to męczące i trochę bolesne moim rekordem było "przekulanie" po sobie 98 kg, więc bez paniki. ;-)

**ŻYCZĘ PRZYJEMNYCH TRENINGÓW W DOMOWEJ ATMOSFERZE!**

# Opis ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe

## Wstęp

Dział zawiera dokładny opis ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe. Po dokładnej analizie teoretycznej wykonywane ćwiczenia w praktyce dadzą zadziwiające efekty i stuprocentową satysfakcję. Podchodząc do sprawy z wielkim skupieniem, w szybki sposób posiadziecie wiedzę na temat tajemnic, siły i efektów danego ćwiczenia. Szeroka wyobraźnia podczas pierwszej lektury pozwoli wczuć się w przyszłe działania za sprawą dokładnego opisu poszczególnych ćwiczeń.

## Rozgrzewka

Bardzo istotnym elementem przed rozpoczęciem każdego wysiłku fizycznego jest rozgrzewka. Pozwoli ona na harmonijne rozluźnienie zeszywniałych mięśni oraz stawów, poprawi krążenie i umożliwi odpowiednią koncentrację. Poprawnie przeprowadzona rozgrzewka powinna objąć przede wszystkim rozciągnięcie poszczególnej grupy mięśniowej i przygotowanie stawów do pracy. Pominięcie tego ważnego elementu może prowadzić do kontuzji, której rezultaty mogą odbić się na całym późniejszym życiu. Wielu zaawansowanych kulturystów, nie wkładając serca w ten element treningowy, pożegnało się z karierą. A czy warto narażać swoją przyszłość na “zagładę” poprzez odstąpienie od kilkuminutowej rozgrzewki? Odpowiedź jest prosta i nie wymaga komentarza.

Każda dobrze przeprowadzona rozgrzewka powinna zawierać takie ćwiczenia jak:

- krążenia ramion (w przód, w tył, na boki);
- tworzenie okrągłych ruchów kręgów szyjnych;
- splatanie dłoni i naprzemienne ruchy w lewo i prawo w celu rozluźnienia kości nadgarstków;
- przysiady, skłony oraz podskoki również w dużej mierze pomagają rozluźnić zeszywniałe stawy i kości;
- praca z lekkim ciężarem w zależności od ćwiczenia na daną partię.

Oczywiście w zależności od ćwiczeń na daną grupę mięśniową należy włożyć większy wysiłek w rozgrzewkę danej partii. Obowiązkowe jest rozciągnięcie mięśni, które zostaną narażone na wysiłek fizyczny oraz najbliższych stawów. Mile widziane jest przed każdym treningiem rozgrzać się za pomocą rowerka treningowego. Kilka minut wystarczy, aby polepszyć krążenie. Poprawa samopoczucia, witalności oraz kondycji może doskonale wpłynąć na nasze późniejsze sukcesy.

## Ćwiczenia na klatkę piersiową.

### Wyciskanie sztangi na ławce poziomej

Jest to jedno z najpopularniejszych ćwiczeń na klatkę piersiową, określane mianem “męskiego ćwiczenia”. Nazwa wzięła się od tego, iż od niepamiętnych czasów właśnie to ćwiczenie w dużym stopniu wpływało na rozwój mięśni klatki piersiowej, no i oczywiście dla mężczyzn jest sprawdzieniem ich siły. Rywalizacja w tym ćwiczeniu jest ogromna, a ciężary, jakie podnoszą zawodowi kulturysty, są niewyobrażalne!! Już od “małego chłopca” mężczyźni rywalizują o tytuł “mistrza wyciskania”. 50, 100, 150, 200kg...? Pamiętajcie, że nie o to chodzi. Kulturystyka to piękny sport, dlatego należy odnosić się do niej z

szacunkiem. Nie liczy się, kto ile może i kto ile osiągnął. Ważne, co ten sport nam daje i ile możemy dzięki niemu zyskać. Im większy jest nasz staż kulturystyczny, tym lepiej rozumiemy prawdziwą istotę tego sportu.

Każde ćwiczenie jest dobre tylko wtedy, kiedy przynosi dobre rezultaty. W przypadku tego ćwiczenia, dokładny sposób jego wykonywania zależy głównie od osoby ćwiczącej. Wiadomo, że każdy człowiek, pomimo podobnej budowy ciała, jest inny, dlatego też nie każdemu musi odpowiadać sposób wykonywania tego ćwiczenia przez kolegę czy też innych ludzi. Każdy powinien szukać rozwiązania wyłącznie dla siebie. Takiego, które przyniesie dobre efekty i stuprocentową satysfakcję.

### **Oto kilka ważnych informacji, których nie należy ignorować**

- 1) Ciężar należy dobierać zgodnie z własnymi możliwościami. Bardzo ważna jest technika wykonywania tego ćwiczenia. Należy stosować progresję (czyli zwiększanie obciążenia w kolejnych seriach) tak, aby w ostatniej serii końcowe powtórzenia wykonać **SAMODZIELNIE**, aczkolwiek z większym trudem!
- 2) Jednym z najważniejszych sposobów ułożenia rąk jest utworzenie kąta 90 stopni pomiędzy kością łokciową i promieniową, a kością ramienną. Jest to bardzo ważne, gdyż pozwala na pełną kontrolę ciężaru.
- 3) Oddychanie i sposób wykonywania ćwiczenia: podczas wykonywania ćwiczeń należy pamiętać, iż oddychanie jest bardzo ważnym czynnikiem, wpływającym na naszą siłę. Opuszczając sztangę powoli do klatki piersiowej, bierzemy wdech przez nos, a następnie całą siłą wyciskamy sztangę, jednocześnie wypuszczając powietrze przez usta. Można wspomóc się krzykiem.

Powiedzenie: “gdy boli to rośnie” bardzo dobrze odzwierciedla to ćwiczenie. Poprawnie wykonywane - daje zadziwiające efekty. Co prawda po każdej serii będziemy odczuwać większy ból, ale kulturystyka to nie sport dla mięczaków. Osadzenie się kwasu mlekowego w mięśniach (pot. zakwasy), pozwoli odczuć, jak mocno zmęczycie mięśnie klatki piersiowej i w rezultacie, ile setek tysięcy włókien mięśniowych naderwaliście! Przy dobrym odżywianiu regeneracja klatki piersiowej trwa ok. 4–5 dni.

### **Wyciskanie sztangi na ławce skośnej**

To ćwiczenie jest bardzo podobne do poprzedniego. Różni je jednak kilka bardzo ważnych aspektów. Podczas wyciskania sztangi do wzrostu pobudzone są górne aktony mięśni klatki piersiowej. Należy pamiętać, aby kąt nachylenia oparcia względem siodełka wynosił ok. 30 stopni. Ze wzrostem kąta o kolejne stopnie, pobudzone zostaną mięśnie naramienne i w rezultacie ćwiczenie nie będzie wykonywane zgodnie z techniką. Sposób wykonywania ćwiczenia oraz oddychanie jest identyczne jak powyżej. Należy również pamiętać o progresji, bo dzięki niej naderwiemy włókna mięśniowe, co pobudzi mięśnie do wzrostu. Często zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia jako pierwszego z kolei, gdyż więcej sił możemy poświęcić na rozbudowanie właśnie górnych aktonów. Wyciskanie na ławce płaskiej pobudza cały mięsień i może stanowić dopełnienie ćwiczenia. Całkowite zrezygnowanie z tego ćwiczenia może spowodować zanik górnych mięśni klatki piersiowej. Rozbudowana dolna część będzie

niedco przypominać piersi kobiece, ale tylko z pozoru, dlatego też zaleca się te dwa ćwiczenia wykonywać razem.

Wrywanie sztangi ze stojaków jest często męczące, jeśli korzystamy z ławki niezbyt profesjonalnej. Jeżeli posiada ona możliwość regulacji wysokości stojaków, to warto zwiększyć tę wysokość tak, aby oderwanie odbywało się niemal z wyprostowanych rąk. W przypadku gdy ławka nie posiada regulacji, warto poprosić partnera, aby pomógł nam oderwać sztangę. Zapobiega to uszkodzeniu stawów, które podczas wrywania sztangi są dodatkowo narażone na zbyt wielkie przeciążenia. Odkładając sztangę również warto wspomóc się partnerem, gdyż pozwoli to zapobiec upadkowi sztangi na głowę. Wyciskanie ułatwia ustawienie siodełka pod odpowiednim kątem. Większość sprzętu sportowego wykorzystywanego w domu posiada regulację zarówno oparcia, jak i siodełka. W przypadku tego drugiego ustawienie pod odpowiednim kątem zapewni stabilne ułożenie ciała na siodełku, w wyniku czego będziemy bardziej koncentrować się nad techniką wyciskania niż nad odpowiednim ułożeniem ciała.

## **Rozpiętki**

Jest to bardzo dobre ćwiczenie rozciągające, aczkolwiek równocześnie w większym stopniu wpływa na rozwój suchej masy mięśniowej. Wyróżnia się kilka sposobów ich wykonywania w zależności od posiadanego osprzętu:

- Rozpiętki ze sztangelkami na ławce poziomej;
- Rozpiętki na maszynie;
- Rozpiętki ze sztangelkami w skosie głową do góry;
- Rozpiętki ze sztangelkami w skosie głową do dołu;
- Przyciąganie poprzeczne górnych wyciągów;
- Rozpiętki na wyciągach w skosie głową do góry;
- Rozpiętki w skosie głową do dołu na wyciągach.

Do najpopularniejszych należą rozpiętki ze sztangelkami na ławce poziomej. Do wykonania tego ćwiczenia nie potrzeba wysokiej klasy sprzętu. Wystarczy ławka treningowa, dwie sztangelki i duża motywacja, gdyż ćwiczenie jest naprawdę męczące.

Wykonanie jednego pełnego powtórzenia powinno odbywać się tak:

- 1)Kładziemy się na ławce;
- 2)Unosimy sztangelki do góry na wysokość klatki piersiowej;
- 3)Równomiernie, w wolnym tempie opuszczamy sztangelki na zewnątrz (istnieje możliwość lekkiego uginania rąk w łokciach), aż do momentu czucia silnego rozciągania;
- 4)Następnie ile sił cofamy sztangelki do góry, na wysokość klatki piersiowej;

5) Uwaga! Nie należy w ostatniej fazie uderzać sztangielką o sztangielkę.

Ważnym czynnikiem w tym ćwiczeniu, jak i w całej kulturystyce jest oddychanie. Podczas opuszczania rąk ze sztangielkami na zewnątrz nabieramy powietrza przez nos bądź przez usta. Cofanie hantli ku górze wiąże się z wypuszczeniem powietrza i jednoczesnym krzykiem, co ułatwia wydobycie resztek sił. Jednak krzyk nie jest konieczny. Często warto wykonywać to ćwiczenie jako izolacyjne z małymi przerwami (ok. 60 sek.) pomiędzy kolejnymi seriami. Poprzez miano "izolacyjne" należy rozumieć, że ćwiczenie powinno być wykonywane ze stałym obciążeniem (nie stosować progresji), co pozwoli na lepsze krążenie krwi w całej klatce piersiowej.

### **Przenoszenie sztangietki nad tułowiem**

Niektórym mogłoby się wydawać, że nie ma to nic wspólnego z ćwiczeniem na klatkę piersiową. Jednak właśnie to ćwiczenie uważane jest za jedno z lepszych na tę partię mięśniową. Dokładnie wykonane w dużym stopniu stymuluje tkankę mięśniową do wzrostu.

Sposób wykonania jednego pełnego powtórzenia jest prosty, lecz wymaga ogromnego skupienia. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, wystarczy jedna sztangielka i ławka treningowa. Na początek, jak przed każdym ćwiczeniem, ważna jest rozgrzewka. Po rozciągnięciu mięśni należy ułożyć się w poprzek ławki tak, aby część górna pleców spoczywała najlepiej na siodełku. Następnie warto wspomóc się partnerem, aby podał nam dokładnie ciężar na wysokości klatki. Ruch zaczyna się od góry. Ostrożnie, w wolnym tempie opuszczamy sztangielkę za głowę, aż do momentu czucia silnego rozciągania. Następnie szybkim ruchem cofamy sztangielkę do punktu wyjścia, nie zapominając o silnym napięciu mięśni klatki piersiowej. Przy powrocie sztangielki do punktu wyjścia możliwe jest ugięcie rąk w łokciach, ale należy kontrolować ciężar, aby nie spadł nam na głowę. Po skończonej serii mile widziana jest pomoc partnera w odkładaniu ciężaru. Nie należy robić tego samemu, gdyż może dojść do kontuzji obręczy barkowej. Jeżeli jednak nie możemy liczyć na pomoc osoby drugiej, wtedy ostrożnie, bez gwałtownych ruchów, przyciągamy sztangielkę do klatki piersiowej, po czym ostrożnie opuszczamy ją w dół, przy jednoczesnym oderwaniu pleców od siodełka.

Mięsień piersiowy większy, jak inne mięśnie, potrzebuje wysiłku w celu zwiększenia jego masy. Następuje to poprzez naderwanie włókien mięśniowych, w dużej mierze dzięki temu ćwiczeniu. Wiadomo jednak, że jest to mięsień większy np. od bicepsa (mięsień dwugłowy ramienia) czy też tricepsa (mięsień trójgłowy ramienia), dlatego należy robić kilka ćwiczeń na tę partię mięśniową. Nie zapominajmy o tym ćwiczeniu, nie bez powodu znajduje się w programach treningowych takich gwiazd jak Lee Priest czy też Chris Cormier.

### **Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe ramienia (bicepsy)**

#### **Uginanie rąk ze sztangą stojąc**

Typowy mięsień szkieletowy zbudowany jest z brzuśca oraz ścięgien. Mięsień dwugłowy ramienia (tzw. biceps) zbudowany jest, jak sama nazwa wskazuje, z dwóch brzuśców przymocowanych do kości ścięgnami. Wiadomo, że jest to mięsień mniejszy od piersiowego większego czy też od mięśnia najszerzego grzbietu, toteż pobudzenie go do wzrostu nie wymaga stosowania dużej liczby ćwiczeń podczas jednego treningu.

Do najbardziej znanych ćwiczeń zalicza się uginanie rąk ze sztangą stojąc. Można je wykonywać zarówno ze sztangą prostą lub łamaną, jak również ze sztangielkami. To ćwiczenie w prosty sposób stymuluje obie głowy do wzrostu, jednakże bardzo ważna jest technika wykonania. Najważniejsze jest rozumne podejście, które pozwoli dobrać odpowiedni ciężar, gdyż to właśnie dzięki niemu ćwiczenie wykonamy poprawnie technicznie. Jeżeli ambicja przewyższa siły i umiejętności, często wykonanie tego rodzaju uginania odbywa się chaotycznie i niepoprawnie, gdyż angażujemy zbyt dużą liczbę mięśni (np. m. naramienne), zamiast skupiać się wyłącznie na mięśniach dwugłowych ramienia. Dlatego też w kulturystyce nie ma miejsca dla “nadętych osiłków”, lecz dla ludzi wytrwałych i wiedzących, czym jest ten piękny sport. Wracając

jednak do techniki ćwiczenia, należy pamiętać, że wykonując to ćwiczenie nie należy balansować zbyt ciałem, ale pracować wyłącznie rękoma. Uginanie i prostowanie rąk powinno odbywać się spokojnie, najlepiej bez odrywania rąk od tułowia. Z początku jest to trudne, ale można się przyzwyczaić. Wystarczy kilka treningów, a poprawność techniczna przyjdzie sama i pozwoli w szybkim czasie zwiększyć masę mięśniową naszych ramion.

Nieodłączną częścią kulturystyki są kontuzje. Dopadają sportowców w najmniej odpowiednim momencie i często doprowadzają do kresu ich kariery. Dlatego najważniejsze jest bezpieczeństwo, które często stawiane jest przez młodych ludzi na drugim miejscu, zaraz po wygórowanej ambicji. Uginanie rąk ze sztangą stojąc to z pozoru bardzo łatwe i niekontuzyjne ćwiczenie, lecz zbyt mocne przeciążenie mięśnia dwugłowego ramienia może doprowadzić do jego spalenia oraz naderwania ścięgien. Jest to poważna sprawa, gdyż odbudowanie ścięgien do poprzedniej sprawności jest bardzo trudne, a często niemożliwe. Spalony mięsień potrzebuje mnóstwa czasu, aby w pełni się zregenerować. Często jednak nie jest w stanie zregenerować się w 100%, co w konsekwencji prowadzi do końca kariery. Należy pamiętać, że przeciętny okres regeneracji bicepsa po treningu trwa ok. 2-3 dni, dlatego nie należy w tym okresie zbyt przeciążać mięśni ramienia.

### **Uginanie ramion ze sztangielkami stojąc**

To ćwiczenie z pewnością można zaliczyć do kolejnej, potężnej stymulacji mięśni dwugłowych ramienia. Nieco różni się od opisanego powyżej ze względu na specyfikę wykonywania. Pozwala na dokładną kontrolę ciężaru, która w dużym stopniu wpływa na rozwój suchej masy mięśniowej. Wiadomo, że mocno zmasowane ramiona o obwodzie ok. 50 cm nie wzbudzają takiego respektu, jak

pięknie wyrzeźbione ramię o obwodzie 45 cm. Jednakże aby myśleć o rzeźbieniu sylwetki, należy najpierw doprowadzić ją do “gigantycznych” rozmiarów, po czym zabrać się za modelowanie mięśni. Sztangielki, dzięki specyficznej budowie, pozwalają na większy ruch mięśnia, co prowadzi do większego rozciągania i skurczu brzośca. Istnieje kilka możliwości pracy z hantlami. W zależności od punktu końcowego możemy wykonywać ćwiczenie w sposób klasyczny bądź też młotkowy.

### **Klasyczne ćwiczenie odbywa się w następujący sposób:**

- 1) Kiedy stoimy przed lustrem, punkt wyjścia rozpoczyna się z wyprostowanych rąk. Trzymając sztangielkę, w szybkim tempie unosimy ją do góry, pamiętając, żeby w ostatnim punkcie silnie napiąć mięśnie.
- 2) Kolejny ruch odbywa się już w wolnym tempie i polega na monotonnym opuszczeniu hantli, niekoniecznie do całkowitego wyprostowania rąk.
- 3) W ostatnim punkcie tego ćwiczenia (ugięte ramię) należy skierować sztangielkę równoległe do obojczyka.
- 4) Często wykonuje się to ćwiczenie zmieniając ręce.
- 5) Należy pamiętać również, aby po skończonym ruchu każdej z rąk nie prostować ramienia do końca, tylko utrzymywać napięcie mięśnia poprzez lekkie ugięcie ramienia w łokciu. Pełne wyprostowanie doprowadzi do rozluźnienia, które da odpoczynek mięśniom.

Uginanie sztangielek sposobem młotkowym wygląda niemal identycznie, jednak różni się położeniem sztangielki względem ciała w ostatnim punkcie ruchu (ugięte ramiona). Podczas gdy w uginaniu klasycznym sztangielka była położona równoległe do obojczyka, w uginaniu młotkowym sztangielka położona jest prostopadle do obręczy barkowej.

O oddychaniu nie trzeba już wspominać, gdyż jest ono identyczne jak przy każdym ćwiczeniu. Wdech podczas opuszczania ciężaru (rozkurcz) oraz wydech podczas unoszenia (skurcz).

Nie należy zapominać o bezpieczeństwie. Bardzo ważne jest zabezpieczenie sztangielek elementami uciskowymi, gdyż chroni to przed kontuzjami związanymi z upadkiem ciężaru.

Podczas treningu na ramiona, jak również na pozostałe grupy mięśniowe, należy pamiętać, że ważną sprawą odgrywa psychika. Należy skupić się wyłącznie na wykonywanym ćwiczeniu, spoglądać na pracujący mięsień i “wyłączyć” niepotrzebne myśli “zaśmiecające” głowę.

### **Uginanie ramion na modlitewniku**



Jest to jedno z nielicznych ćwiczeń, które w niemal 100% można wykonywać poprawnie technicznie. Zazwyczaj używany jest w nim gryf łamany, który pozwala w silny sposób pobudzić mięśnie do wzrostu. Lecz zanim zabierzemy się do wykonywania tego ćwiczenia, ważne jest odpowiednie ustawienie modlitewnika. Górna część tego przyrządu powinna znajdować się nieco poniżej obręczy barkowej, aby położone ręce stykały się z powierzchnią modlitewnika na całej długości ramienia, od obojczyka poprzez całą kość ramienną. Ważne jest również, aby plecy były proste i siedzenie wygodne. Gdy zadaliśmy już o sprawy techniczne związane ze sprzętem, możemy przystąpić do treningu.

Jeżeli nie korzystamy z profesjonalnego sprzętu w siłowni, gdzie najczęściej gryf jest już przymocowany na stałe do urządzenia z modlitewnikiem i nie musimy martwić się o wyrywanie sprzętu z ziemi, najlepiej zapewnić sobie po raz kolejny pomoc partnera w podawaniu sztangi. Przy wykonywaniu powtórzenia należy pamiętać, aby nie odrywać ramion od powierzchni modlitewnika, nie wstawać i nie prowadzić ramion na zewnątrz, tylko starać się utrzymywać ich położenie jak najbliżej siebie.

Ćwiczenie to można wykonywać jako izolacyjne, co pozwoli napompować ramiona krwią, jak również można stosować progresję, co pozwoli naderwać włókna mięśniowe. Należy jednak pamiętać, jak niemal w każdym ćwiczeniu, o rozważnym dobieraniu ciężaru. Na tak zwanym "oszukiwaniu", czyli wykonywaniu ćwiczenia niepoprawnie technicznie, nie zbudujemy silnych, zmasowanych ramion. Obciążenie należy dobierać stosownie do własnych możliwości. Jeżeli jesteś amatorem, nie warto zabierać się za ogromne ciężary, bo nic z tego nie wyjdzie. Stopniowe zwiększanie obciążenia na pewno pobudzi mięśnie do wzrostu, gdyż zaskoczy je intensywnością działań.

## **Uginanie ramienia o kolano**

Jest to z pewnością ćwiczenie izolacyjne, najczęściej wykonywane na koniec treningu mięśni dwugłowych ramienia. Trudno wypracować sobie odpowiednie ułożenie ciała w tym ćwiczeniu. Należy wykonywać je tak, aby czuć zmęczenie mięśni, czuć jak krew dopływa do wszystkich zakamarków, aczkolwiek jest to trudne. Często warto podłożyć pod łokieć drugą rękę, a właściwie kości nadgarstka, co spowoduje prawidłowe ułożenie ciała, a przede wszystkim ręki ćwiczącej. Specyfika wykonywania ćwiczenia - tak jak powyżej. Powoli opuszczamy sztangielkę biorąc wdech, po czym unosimy ją uginając rękę w łokciu i robiąc jednocześnie wydech. Ciężar nie musi być zbyt wielki. Ważne jest, ażeby wykonywać ruchy poprawnie technicznie i z coraz większym zmęczeniem w kolejnych powtórzeniach. Warto pamiętać również, by nie ruszać kolanem. Odpoczynek między seriami nie powinien być dłuższy niż 90 sek. Najlepiej jeśli wynosi ok. 60 sek. Zbyt długi zastój pomiędzy seriami doprowadzi do nadmiernego odpoczynku mięśni, co w konsekwencji doprowadzi krew ze zmęczonych kończyn.

## **Ćwiczenia na mięśnie trójgłowe ramienia (tricepsy)**

### **Prostowanie przedramion do dołu na wyciągu**

Jak wiadomo, triceps jest większym mięśniem aniżeli biceps, dlatego w celu zwiększenia obwodu ramienia warto poświęcić więcej czasu właśnie tej grupie mięśniowej. Mięśnie trójgłowe ramienia, zaliczane do grupy mięśni prostowników bądź odwodzicieli, mają kształt "podkowy".

Prostowanie przedramion do dołu na wyciągu jest jednym z ważniejszych ćwiczeń na tę partię mięśniową ze względu na sposób pobudzania mięśni do wzrostu. Jest to ćwiczenie, które wykonywane poprawną techniką, może dać zadziwiające efekty. Ćwiczenie to można wykonać wyłącznie przy pomocy atlasu treningowego bądź też górnego wyciągu. Nie posiadając atlasu, w łatwy sposób można skonstruować wyciąg. Wystarczy wzmocnić w sufit dwa kółka, przez które będzie przechodzić najlepiej stalowa linka. Z jednego końca mocujemy ciężar, z drugiego uchwyt i amatorskie urządzenie gotowe jest do pracy.

### **Poprawne wykonywanie tego ćwiczenia powinno wyglądać:**

1) Podchodzimy do atlasu (wyciągu) i chwytamy uchwyt na wysokości klatki piersiowej (można lekko pochylić tułów do przodu).

2) Ręce trzymamy podczas całego ćwiczenia jak najbliżej tułowia.

3) Szybkim ruchem ściągamy uchwyt wyciągu w dół, nie angażując w pracę innych mięśni aniżeli trójgłowe ramienia (wydech).

4) Następnie wolnym, kontrolowanym ruchem wracamy do pozycji wyjściowej, pamiętając o ciągłym napinaniu mięśni (wdech).

5) Podczas całego ćwiczenia pracują tylko mięśnie trójgłowe ramienia, gdyż ruch odbywa się wyłącznie w łokciach. Nie należy ruszać rękoma, ponieważ spowoduje to zaangażowanie mięśni naramiennych.

Ciężar musi być dobrany w odpowiedni sposób, gdyż zbyt wielkie obciążenie prowadzi do "oszustwa", czego konsekwencją będzie zaangażowanie w pracę zbędnych grup mięśniowych. Dla amatorów ważniejsza powinna być technika aniżeli ciężar. Obciążenie przyjdzie z czasem i w połączeniu z poprawnością techniczną pozwoli zbudować ogromne ramiona, które będą budzić szacunek. Wymaga to jednak ciężkiej, męczącej pracy.

### **Francuskie wyciskanie sztangi łamanej leżąc**

Wyróżnia się kilka rodzajów tego ćwiczenia, niekoniecznie leżąc. Jednak to ćwiczenie uważane jest za jedno z najlepszych na tricepsy. Nietrudno zgadnąć dlaczego. Jego tajemnicą jest przede wszystkim bardzo silne pobudzanie mięśni do skurczu, co idzie w parze z poważnym zwiększeniem masy mięśniowej. Wykonanie ćwiczenia nie jest zbyt trudne, potrzebna jest w nim jednak asekuracja partnera. Wyślizgnięcie się ciężaru nad czołem może doprowadzić do nieprzyjemnej w skutkach kontuzji.

Wykonanie jednego pełnego powtórzenia powinno odbywać się w pełnym skupieniu, w obecności osoby drugiej. Oto kolejne etapy ćwiczenia:

- 1) Kładziemy się wygodnie na ławce (najlepiej odwrotnie do klasycznego leżenia, głowa na siedzeniu).
- 2) Gryf łamany podany przez partnera chwytamy na wysokości klatki piersiowej przy zablokowanych ramionach w łokciach.
- 3) Następnie wolnym, ostrożnym ruchem zginamy ręce w łokciach i kierujemy sztangę w stronę czoła, najlepiej do momentu dotknięcia sztangą głowy.
- 4) Kolejny etap polega na szybkim cofnięciu sztangi do góry aż do punktu wyjściowego.
- 5) Należy pamiętać, iż ruch odbywa się tylko w łokciach.

Ćwiczenie jest męczące i często w najmniej odpowiednim momencie następuje gwałtowny spadek siły. Wydaje się często, że uda nam się wykonać całą serię, a po powtórzeniu, w którym mieliśmy spory zapas sił, okazuje się, że nie jesteśmy już w stanie zrobić kolejnego pełnego powtórzenia. Informuje to o bardzo silnym zmęczeniu mięśni trójgłowych ramienia i nakazuje zrobić dłuższą o kilkanaście sekund przerwę. Jest to normalne zjawisko, jeżeli w grę wchodzi duże ciężary. Dla osób początkujących ćwiczenie to może być trudne pod względem technicznym. Upłynie trochę czasu, zanim nauczą się w pełni kontrolować ciężar i sam ruch sztangą. Warto jednak wpleść to ćwiczenie do własnego treningu, a rezultaty na pewno będą widoczne.

#### Francuskie wyciskanie sztangi siedząc

Dzięki sztangielkom wykonywany ruch w ćwiczeniu jest pełniejszy i prowadzi do mocnego skurczu i silnego rozciągania. Francuskie wyciskanie sztangi siedząc dla niektórych wnosi bardzo wiele do ich dotychczasowego treningu. Wszystko zależy bowiem od sposobu wykonywania tego ćwiczenia. Jedni młodzi kulturzyści czują moc tego ćwiczenia, dla innych zaś nie spełnia ono wymaganych oczekiwań. Oczywiście dzieje się to za sprawą poprawności technicznej. Trudno jest za pierwszym razem wykonać je poprawnie. Wszystko jednak jest kwestią czasu i prędzej czy później uda się uzyskać dzięki niemu zadziwiające efekty.

Istnieje kilka sposobów wykonywania tego ćwiczenia, gdyż ruch może odbywać się zza bądź też przed głową. Zanim jednak wyjaśnię, na czym to polega, warto wspomnieć o bardzo istotnej rzeczy, a mianowicie o poprawnym sposobie wykonywania powtórzenia, które często sprawia problem (rodzaj: zza głowy).

- 4) Siadamy wygodnie na ławce (krzeselku) i unosimy sztangielkę nad głowę.
- 5) Następnie kość ramienną warto oprzeć o tylną część głowy, ażeby zlikwidować zbędne ruchy całego ramienia.
- 6) Wyprostowaną rękę ze sztangielką kierujemy za głowę, podczas gdy ruch odbywa się wyłącznie w łokciu (wdech).

7) Energicznym ruchem prostujemy rękę, wracając do punktu wyjścia, pamiętając jednocześnie o silnym napinaniu mięśnia trójgłowego ramienia (wydech).

Bardzo istotnym elementem, wymienianym już powyżej, jest ciężar. Należy go dobierać do własnych możliwości tak, aby wszystkie serie udało się wykonać bez pomocy partnera, za to z większym wysiłkiem.

Rodzaj „sprzed głowy” nie różni się zbytnio od sposobu opisanego powyżej. Różnica polega na tym, iż sztangielka znajduje się przed głową. Ćwiczącą rękę warto chwycić w łokciu drugą ręką, co pozwoli wyeliminować zaangażowanie innej grupy mięśniowej (np. m. naramiennych).

### **Wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie**

Jeżeli trening tricepsów łączymy z treningiem klatki piersiowej, warto skorzystać również z tego ćwiczenia. Nie tylko pobudza do wzrostu mięśnie trójgłowe ramienia, ale równocześnie stanowi świetne ćwiczenie poprawiające krążenie krwi w klatce piersiowej. Poprawna technika wykonania z odpowiednio dobranym ciężarem pozwoli niemal „podpalić” mięśnie. Od wyciskania sztangi na klatkę piersiową różni to ćwiczenie jedynie węższy uchwyt. Pozwala to w cudowny sposób pobudzić tricepsy do wzrostu. Należy jednak pamiętać, aby w czasie wyciskania ręce trzymać blisko tułowia, nie odprowadzając ich na zewnątrz. Sztangę należy trzymać jak najbliżej szyi, co spowoduje mocniejsze napięcie mięśnia. Podczas wykonywania powtórzeń konieczna jest asekuracja partnera. W razie zasłabnięcia, utraty zbyt wielu sił partner pomoże wykonać powtórzenie lub ewentualnie odłożyć ciężar na stojaki. Uchwyt powinien być na szerokość barków bądź nieco węższy. Natomiast zbyt wąski uchwyt nie pozwoli na swobodne kontrolowanie ciężaru, co grozi kontuzją i może być przyczyną huśtania się sztangi na boki.

### **Ćwiczenia na mięśnie naramienne (barki)**

#### **Unoszenie sztangielek bokiem**

Mięśnie naramienne, jak również mięśnie pleców, w pełni obrazują szerokość ciała człowieka. Silnie zmasowane i wyrzeźbione barki budzą nie tylko podziw, ale jednocześnie szacunek. Mięśnie odwodzące ramię do góry do poziomu stawu barkowego, czyli inaczej mięśnie naramienne, niemal podczas każdego wysiłku fizycznego narażone są na przeciążenia, dlatego bardzo ważne jest dokładne ich rozgrzanie. Obowiązkowymi ćwiczeniami rozgrzewającymi są krążenia ramion oraz unoszenie lekkiego ciężaru w górę!

Unoszenie sztangielek bokiem, stosowane na początku treningu, w perfekcyjny sposób poprawia krążenie krwi i rozciąga zeszywniałe stawy. Stosowanie dużego ciężaru spowoduje naderwanie licznych włókien mięśniowych. Ćwiczenie można wykonywać zarówno na stojąco, jak i na siedząco, w zależności od upodobania. Podczas wykonywania powtórzenia najważniejsze jest równomierne prowadzenie sztangielek na boki, bez zbędnego balansowania ciałem. Istnieje możliwość lekkiego uginania ramion podczas unoszenia hantli do góry, aczkolwiek wolne ruchy przy wyprostowanych ramionach pozwolą odczuć większe napinanie mięśni. Ruch prowadzony jest z poziomego ustawienia ramion aż do momentu ułożenia rąk równolegle do podłoża. Ułożenie ramion ponad wysokość obręczy barkowej jest oczywiście dopuszczalne, jednak niepotrzebnie przeciąża stawy.

Ćwiczenie powinno znaleźć się w każdym programie treningowym na tę partię mięśniową, ponieważ potrafi w cudowny sposób pobudzić mięśnie do wzrostu. Stosowanie odpowiedniego ciężaru, przy odpowiedniej liczbie serii i powtórzeń, przyniesie naprawdę dobre

efekty. Należy pamiętać o rozciąganiu mięśni naramiennych podczas odpoczynku pomiędzy seriami. Skutecznym sposobem jest metoda splecionych dłoni. Splatamy dłonie na wysokości klatki piersiowej, po czym każdą z rąk odводим w przeciwnym kierunku. Spowoduje to silne rozciągnięcie mięśni.

### **Wyciskanie ponad głowę na suwnicy Smitha**

Suwnica Smitha to nic innego, jak sztanga wmontowana w dwa metalowe bloki. Sposób działania tego urządzenia polega na ruchu sztangi w dół i w górę, co wyklucza zbędne huśtanie się gryfu. Pozwala to na dokładne opuszczanie i unoszenie ciężaru. Wyciskanie może odbywać się zarówno przed głową, jak również zza niej, w zależności od tego, którą część mięśnia w danym momencie mamy zamiar ćwiczyć. W celu zmęczenia, naderwania i rozbudowy przednich aktonów m. naramiennych sztangę należy wyciskać przed głową. Pobudzenie do wzrostów tylnych aktonów wymaga ruchów gryfu zza głowy.

Jeżeli nie mamy dostępu do suwnicy Smitha, nie należy rezygnować z tego rodzaju wyciskania. Wystarczy wykonywać powtórzenia zwykłą sztangą przy odpowiedniej asekuracji partnera. Nie jest to dużo gorszy sposób, a na pewno pobudzi mięśnie do wzrostu. Podczas wykonywania ćwiczenia, kiedy w grę wchodzi duże ciężary, warto zabezpieczyć nadgarstki opaskami uciskowymi, a część lędźwiową kręgosłupa pasem treningowym. Pozwoli to uniknąć kontuzji, gdyż te części ciała podczas ćwiczenia narażone są na zbyt wielkie przeciążenie.

### **Informacje niezbędne do poprawnego wykonania ćwiczenia:**

–Podczas całego ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane i “przyklejone” do oparcia.

- Przy wyciskaniu sztangi zza karku głowę należy schylić maksymalnie w dół w celu zabezpieczenia kości potylicznej czaszki przed uderzeniem.
- Podczas pracy na przednie aktony mięśnia głowę należy odchylić do tyłu.
- Ruch powinien odbywać się z wyprostowanych rąk aż do momentu dotknięcia sztangą ciała.
- Podczas opuszczania gryfu w dół następuje wdech.
- Przy unoszeniu sztangi napinamy mięśnie, robiąc jednocześnie wydech.

### **Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia**

Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia nie bez powodu znajduje się w programach treningowych takich gwiazd jak: Craig Titus, Gunter Schlierkamp czy też Orville Burke. Jest ono szczególnie pożądane ze względu na specyfikę pobudzania mięśni. Ćwiczenie poprzez zastosowanie progresji w szybki sposób prowadzi do maksymalnego zmęczenia mięśni, zaś wykonywane jako izolacyjne w mgnieniu oka poprawia krążenie i pompuje mięśnie krwią. Podczas wykonywania powtórzenia najczęściej korzysta się ze sztangi łamanej, gdyż zapobiega skrętowi nadgarstków w końcowej fazie podciągania.

### **Prawidłowy sposób wykonywania ćwiczenia:**

- Trzymając sztangę nachwytem na wysokości mięśni czworogłowych ud, energicznym ruchem unosimy ciężar do góry, poruszając się pionowo po linii najbliższej tułowia.
- Konieczne jest uginanie ramion w łokciach podczas unoszenia sztangi do góry.
- Ciężar unosimy na wysokość obręczy barkowej.
- Opuszczanie sztangi powinno być kontrolowane i odbywać się powoli.
- W celu wykonania ćwiczenia poprawnie technicznie zabrania się zbędnego balansowania ciałem, a przede wszystkim uginania nóg oraz wspięcia na palce.

Zbędne ruchy ciała doprowadzą do zaangażowania innych grup mięśniowych, co w rezultacie spowoduje wykonanie przez nie części pracy przeznaczonej dla m. naramiennych. Jest to niedopuszczalne w pierwszych seriach ćwiczenia. Może się zdarzyć kilka "oszukanych" powtórzeń podczas ostatniej serii, ale należy próbować tego unikać.

### **Ćwiczenia na mięśnie pleców (grzbiet)**

## **Podciąganie sztangi w opadzie**

Jakiegokolwiek ćwiczenia na tę partię mięśniową wymagają zabezpieczenia kręgosłupa przy pomocy pasa treningowego. Nie należy tego ignorować, gdyż stosowanie dużych ciężarów prowadzi do bólu, który w konsekwencji może być przyczyną kalectwa. Mocno zmasowane plecy nie tylko budzą podziw, ale przede wszystkim stanowią barierę ochronną dla naszego kręgosłupa. Podciąganie sztangi w opadzie jest jednym z najbardziej szanowanych ćwiczeń na mięśnie pleców. Pozwala w cudowny sposób pobudzić mięśnie

najszerzego grzbietu do wzrostu, co jest pierwszym krokiem do poszerzenia grzbietu. Sposoby wykonywania ćwiczenia są różne ze względu na kąt nachylenia tułowia względem podłoża.

Maksymalny kąt może wynosić 90°, a minimalny nie powinien być mniejszy niż 30°.

### **Wykonując ćwiczenie, należy pamiętać o następujących czynnikach:**

- przy każdym powtórzeniu należy utrzymywać proste ułożenie pleców,
- ważne jest, aby nie balansować ciałem, a pracować wyłącznie ramionami,
- istnieje możliwość lekkiego ugięcia nóg w stawach kolanowych,
- podczas unoszenia sztangi należy pamiętać o silnym napinaniu mięśni,
- wdech podczas opuszczania ciężaru, wydech podczas unoszenia sztangi.

Silniejsze napięcie mięśni odczuwamy wykonując ćwiczenie podchwytem, gdyż ramiona znajdują się blisko tułowia. Podciągając sztangę nachwytem, również zmęczymy mięśnie, chociaż w mniejszym stopniu pobudzimy grzbiet do wzrostu. Chwył sztangi jest kwestią upodobania, gdyż wykonywanie ćwiczenia poprawnie technicznie tak czy inaczej wpłynie na rozwój mięśni pleców.

## **Podciąganie sztangelki w opadzie**

W celu zmasowania pleców niemal obowiązkowe jest wykonywanie tego ćwiczenia. Jak wiadomo, sztangelki w silniejszy sposób oddziałują na wzrost mięśni aniżeli sztanga. Toteż wykluczenie tego rodzaju podciągania z programu treningowego byłoby błędem.

Sposób wykonywania ćwiczenia jest prosty, jednakże wymaga pełnej koncentracji. Odpowiednie ułożenie ciała pozwoli wykonać ćwiczenie poprawnie technicznie, a w połączeniu z dużym ciężarem przyniesie zadziwiające efekty.

Pełen ruch ćwiczenia powinien wyglądać tak:

1) Sposób ułożenia ciała:

0

–pochylamy tułów, tworząc kąt 90 względem podłoża, przy jednoczesnym podparciu się o ławkę.

0

–ugięte kolano kładziemy na ławkę, tworząc kąt 90 pomiędzy tułowiem a podłożem, nie zapominając o podparciu się ręką o ławkę.

2)Plecy proste podczas wykonywania całego ćwiczenia.

3)Sztangielkę należy podciągać jak najwyżej, pamiętając o silnym napinaniu mięśni.

4)Ćwiczenie wykonywać tylko przy zabezpieczonym kręgosłupie przez pas treningowy.

5)Ruch powinien być powolny, kontrolowany i dokładnie wykonywany.

6)Wdech podczas opuszczania sztangielki.

7)Wydech przy jednoczesnym unoszeniu hantli w górę.

Wyżej wymienione informacje są niezbędne do prawidłowego przebiegu ćwiczenia. Jest ono męczące i wymaga dużego poświęcenia, aczkolwiek w bardzo silny sposób stymuluje tkankę mięśniową do wzrostu. Ważnym elementem jest rozciąganie. Po każdej skończonej serii wymachiwanie ramionami w tył przyczynia się do naderwania włókien mięśniowych.

### **Podciąganie na drążku**

W dużej mierze właśnie to ćwiczenie wpływa na poszerzenie pleców. Często wykonywane jest na początku treningu ze względu na spory zapas sił. Bardzo ważne jest ułożenie dłoni względem drążka. Ruch należy wykonywać nachwytem przy szerokiej rozpiętości ramion. Wąski uchwyt uniemożliwia płynny ruch i nie oddaje w pełni mocy tego ćwiczenia. Jeżeli własna masa ciała pozwala wykonać bardzo dużą ilość powtórzeń, oznacza to, że unoszony ciężar jest zbyt lekki. Istnieje więc możliwość dołożenia obciążenia. Wystarczy włożyć kilka odważników w plecak bądź przymocować je do ciała przy pomocy pasa. W celu wykonania ćwiczenia poprawnie technicznie ruch powinien być kontrolowany i odbywać się płynnie. Ćwiczenie można wykonywać zarówno sprzed głowy, jak również zza niej. Sposób drugi jest trudniejszy i wymaga trochę więcej zaangażowania niż pierwszy, jednak w większym stopniu pobudza mięśnie do wzrostu. Jeżeli ruch odbywa się chaotycznie, warto poprosić o pomoc partnera. Ułożenie dłoni na odcinku lędźwiowym kręgosłupa pozwoli ćwiczącemu zlikwidować zbędne balansowanie ciałem. Z pozoru pomoc nie wydaje się zbyt duża, lecz bardzo pomaga osobie ćwiczącej. Jeżeli nie możemy liczyć na pomoc partnera, warto ugiąć i skrzyżować nogi. Utrzymując proste plecy, podciągamy się aż do momentu dotknięcia karkiem drążka.

### **W skrócie przebieg ruchu powinien wyglądać tak:**

–chwytny drążek nachwytem;

–gdy ciężar własnego ciała jest zbyt lekki, należy dołożyć obciążenie na plecy;

–ruch może odbywać się sprzed głowy bądź też zza;



- pomoc partnera poprzez ucisk lędźwiowej części kręgosłupa pozwoli zlikwidować zbędne balansowanie ciałem;
- przy braku pomocy osoby drugiej uginamy i krzyżujemy nogi;
- wdech podczas opuszczania tułowia w dół;
- wydech podczas podciągania;
- ruch trwa do momentu dotknięcia karkiem drążka.

### **Podciąganie drążka wyciągu do karku**

Do wykonania tego ćwiczenia, jak sama nazwa wskazuje, potrzebny jest wyciąg bądź atlas treningowy. Wykonywanie tego rodzaju podciągania jest bardzo proste i nie wymaga dokładnego opisu. W dobry sposób wpływa na rozwój mięśni grzbietu, a szczególnie mięśnia czworobocznego.

### **Poprawna technika wykonywania ćwiczenia powinna wyglądać następująco:**

- 1)W przypadku atlasu siadamy wygodnie na siodełku, utrzymując plecy prosto. Korzystając z wyciągu siadamy na krzeselku, również utrzymując prostą postawę ciała.
- 2)Chwytny drążek najszerzej jak to tylko możliwe.
- 3)Kontrolowanym ruchem ściągamy linką wyciąg za kark (wydech).
- 4)Podczas powrotu do pozycji wyjściowej ruch odbywa się wolniej przy jednoczesnym wdechu.
- 5)W trakcie ściągania obciążenia silnie napinamy mięśnie pleców.

Często ćwiczenie wykonywane jest jako izolacyjne na końcu treningu w celu polepszenia krążenia i napompowania mięśni krwią. Stosowanie progresji jest pożądane i pomaga pobudzić mięśnie grzbietu do rozrostu.

### **Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud.**

#### **Przysiady ze sztangą**

Cała sylwetka człowieka to nie tylko zmasowana klatka piersiowa, pięknie wyrzeźbione ramiona czy też gigantycznie rozrośnięte plecy, ale również nogi. Często skupiając się wyłącznie na górnej połowie ciała, zapominamy o rozwinięciu bardzo ważnej grupy mięśniowej, jakimi są uda, pośladki i łydki.

Zachwianie proporcjonalności pomiędzy górną a dolną częścią ciała powoduje, że sylwetka wygląda śmiesznie. A warto przypomnieć, że o sile człowieka w dużej mierze stanowią silnie

zmasowane i wyrzeźbione kończyny dolne. Rozwinięcie mięśni czworogłowych ud jest trudne i często bardzo męczące. Niejednokrotnie podczas treningów zmęczenie jest tak wielkie, że zmusza nas do przerywania ćwiczeń na bardzo długo, co w rezultacie prowadzi do ogromnej niechęci do wykonywania ćwiczeń na tę grupę mięśniową. Tylko wytrwałość i zaangażowanie pozwoli nam osiągnąć muskulaturę, o której marzymy.

Przysiady ze sztangą to jedno z najpopularniejszych ćwiczeń na tę partię mięśni. Stosowanie ogromnych ciężarów prowadzi nie tylko do rozwinięcia muskulatury, ale równoczesnego zwiększenia siły. Ćwiczenie można wykonywać na dwa sposoby ze względu na ułożenie sztangi. Większą stabilność gwarantują przysiady ze sztangą na barkach. Wykonywanie ćwiczenia z gryfem umieszczonym z przodu na ramionach, często może być przyczyną kontuzji za sprawą zachwiania równowagi. W celu zwiększenia równowagi pod tylne części stopy (pięty) warto podłożyć odważnik.

Zanim przystąpimy do treningu, bardzo ważna jest rozgrzewka kończyn dolnych. Przysiady, podskoki, wspięcia na palce, wystarczą do zwiększenia krążenia i rozgrzania zeszywniałych stawów. Wykonując ćwiczenie na suwnicy Smitha nie potrzebujemy partnera. Ruch odbywa się płynnie, a co najważniejsze bez zbędnego balansowania ciałem. Jeżeli do dyspozycji mamy wyłącznie gryf, należy wspomóc się partnerem przy podawaniu i odbieraniu sztangi. Wyrwanie z ziemi ogromnego ciężaru i zarzucenie go za głowę jest bardzo trudne i często prowadzi do naderwania ścięgien oraz do uszkodzenia stawów. Dlatego też wykonywanie ćwiczenia powinno odbywać się na suwnicy.

### **Pełen ruch powinien wyglądać następująco:**

- 1)podchodzimy pod sztangę na suwnicy i w wygodny sposób umieszczamy ją na tylnych aktonach mięśni naramiennych;
- 2)spuszczamy blokadę, po czym ostrożnie robimy przysiad aż do momentu czucia silnego rozciągania (wdech);
- 3)kolejny etap to energiczny wycisk sztangi w górę i powrót do pozycji wyjściowej (wydech);
- 4)w czasie wyciskania sztangi (przy braku dostępu do suwnicy) zabrania się zbytniego pochylania tułowia w przód, ponieważ może to być przyczyną zachwiania równowagi.

### **Wyprosty nóg na maszynie siedząc**

Wszelkie wyprosty nóg prowadzą do silnego zmęczenia mięśni, co w rezultacie przyczynia się do zwiększenia masy mięśniowej. o ich wykonania niezbędny jest specjalistyczny sprzęt, jakim jest np. atlas treningowy. Specyfika tego ćwiczenia polega na silnych skurczach mięśni czworogłowych ud. Dzieje się to za sprawą dużego ciężaru, który podczas wyprostów nóg niemal "zapala" mięśnie.

### **Sposób wykonywania ćwiczenia jest prosty i wygląda następująco:**

- 1)siadamy wygodnie na siodełku i opieramy się plecami o oparcie;

- 2) nogi zginamy w kolanach i części śródstopia umieszczamy pod "rurkami";
- 3) rękojma chwytamy za siodełko w celu wyeliminowania zbędnych ruchów ciała;
- 4) prostujemy nogi w kolanach (unosimy do góry) i silnie napinamy mięśnie czworogłowe ud;
- 5) następnie powoli opuszczamy aż do momentu uczucia silnego rozciągania.

Należy pamiętać, ażeby plecy były wyprostowane i w pełni przylegały do oparcia. Stosowanie dużych ciężarów prowadzi często do oderwania mięśni pośladkowych od siodełka. W celu zlikwidowania tego błędu nie należy ignorować trzeciego punktu, gdyż w przeciwnym wypadku ćwiczenie będzie wykonywane niepoprawnie technicznie.

### **Wypychanie nogami na suwnicy**

W celu zwiększenia obwodu ud niemal konieczne jest wykonywanie tego ćwiczenia. W przypadku braku specjalistycznego sprzętu jest to bardzo trudne zadanie, gdyż nic poza suwnicą nie pozwala na osiągnięcie pełnej mocy tego ćwiczenia. Sam sposób wykonywania ruchu jest prosty i nie wymaga dogłębnego komentarza. Warto jednak wiedzieć, iż każde powtórzenie powoduje silne skurcze mięśnia i w szybkim tempie prowadzi do maksymalnego zmęczenia kończyn dolnych. Stosowana progresja przyczynia się do rozrostu tkanki mięśniowej, zwiększającej obwód ud. W celu rozpoczęcia treningu bardzo ważne jest specjalne ustawienie osprzętu. Siadając na siodełku, należy odchylić je maksymalnie do tyłu i ustawić optymalny kąt nachylenia pleców względem siodełka. Opuszczenie siedziska pozwoli na pełen zakres ruchu. Kolejną ważną czynnością jest ustawienie odpowiedniej odległości pochylni w stosunku do nóg. Brzmi to dość dziwnie, jednak w praktyce samo ustawienie maszyny trwa zaledwie kilka minut. Po odpowiednim przygotowaniu sprzętu możemy przystąpić do treningu.

### **Pełne powtórzenie powinno wyglądać następująco:**

- siadamy na siodełku, wyprostowane nogi opieramy na pochylni;
- zwalniamy blokadę i powolnym, kontrolowanym ruchem uginamy kończyny dolne do momentu opuszczenia ciężaru najniżej jak to tylko możliwe (wdech);
- następnie energicznym ruchem wypychamy ciężar aż do momentu całkowitego wyprostowania nóg (wydech);
- [kończąc serię, należy pamiętać o założeniu blokady w celu zablokowania ruchu pochylni].

Powyższe ćwiczenia stanowią idealny trening na mięśnie czworogłowe ud. Markus Ruhl w następujący sposób wypowiada się na temat tego programu: "Realizując ten oparty na trzech ćwiczeniach program, mogłem drastycznie powiększyć umięśnienie ud!"

### **Wyprosty tułowia**

Sesje treningu pleców często kończy się kilkoma seriami “wyprostów tułowia”, gdyż pobudzają do pracy mięśnie pleców w okolicach kręgów lędźwiowych kręgosłupa. Wstępne powtórzenia zazwyczaj wykonuje się ciężarem własnego ciała. Kolejne serie wymagają założenia na klatkę piersiową odważnika, który zwiększy intensywność wyprostów oraz zmusi mięśnie do cięższej pracy. Sposób wykonywania ćwiczenia jest prosty, aczkolwiek należy pamiętać, aby w późniejszych seriach z większym obciążeniem opuszczać tułów powoli, co pozwoli zapobiec kontuzjom. Odpowiednio dobrany ciężar pozwoli na swobodne kontrolowanie ruchu i wykonanie ćwiczenia poprawnie technicznie.

# Dieta

Dieta jest podstawowym czynnikiem wpływającym na uzyskanie wymarzonej sylwetki ciała. Zarówno dla budujących masę, jak chcących rzeźbić się i zrzucić tkankę tłuszczową! Można powiedzieć, że szacunkowo jest to 60% potrzebnych działań (30% trening, 10% regeneracja). Oznacza to, że spożywanie właściwych produktów o właściwych porach daje 60% sukcesu! Pożywienie składa się z kilku składników: białek, węglowodanów, tłuszczu, minerałów, witamin oraz wody. Sukcesem jest połączenie ich w odpowiednich proporcjach, gdyż każdy element ma odmienną funkcję. Rozróżniamy także kilka rodzajów tych składników, dlatego problem dobierania potraw nieco się komplikuje! Inne białko znajdziemy w fasoli, a inne w piersi kurczaka! Czym charakteryzują się dane składniki, jak i ile ich jeść, przeczytacie w punktach zamieszczonych niżej. Przejście na specjalistyczną dietę wymaga dużo trudu, przeciętna rodzina zjada 3 posiłki dziennie, a to zdecydowanie za mało dla osoby ćwiczącej. Złota zasada mówi, aby zjadać mniej, ale częściej (koniecznie co 3-4 godziny), aby zapobiec katabolizmowi. Musimy zjadać wyliczone (jak to zrobić, czytaj dalej) ilości wartości odżywczych w minimum 4 posiłkach, a optymalnie w 5-6 posiłkach dziennie.

**Białka** (a dokładniej aminokwasy) to podstawa budulcowa dla naszych mięśni. Bez odpowiedniej ilości białek nasz organizm nie będzie miał z czego budować włókien mięśniowych. Ważne jest, aby były jak najlepszej jakości, gdyż białka rozmaitych produktów mają różny czas absorbowania do organizmu (oczywiście im szybciej się wchłaniają, tym lepiej). Białka dzielimy na zwierzęce i roślinne - powinniśmy spożywać zdecydowanie więcej białek zwierzęcych, białka roślinne mogą być dodatkiem. Niezależnie od tego, jaki jest nasz cel, powinniśmy spożywać średnio 1.8g - 2g białka na każdy kilogram ciała. Oznacza to, iż osoba ważąca 70kg powinna spożywać +/- 140 g białek. Jak można przeczytać wyżej, jemy 5-6 posiłków dziennie, dlatego ilość 140g dzielimy przez 5 lub 6 i otrzymujemy kolejno 28g lub 23g białka w każdym posiłku. Możemy te liczby lekko naciągnąć, np. na śniadanie zjeść 15g białka, za to na kolację - 31g. Ważne, aby ilość spożywanego białka w posiłku rosła wraz z porą dnia (nie odwrotnie)! Musimy też pamiętać, że przeciętny człowiek potrafi przyswoić około 30g białka podczas jednego posiłku, więc jeżeli zjemy więcej np. 40g, to 10g nie zostanie wchłonięte, lecz wydalone! Łatwo zdać sobie sprawę, że osoba ważąca 100kg musi zjeść aż 200g białka dziennie. Jeśli podzielimy tę wartość przez 5, otrzymamy 40 g białka na posiłek. To za dużo, dlatego koniecznym jest zwiększenie posiłków do 6, a nawet 7 dziennie. Na szczęście w takich przypadkach (zaawansowanych) możemy wspomóc się odżywkami białkowymi (o czym dalej w pkt. 6). Teraz najważniejsze: skąd pobierać białka? Najlepszym źródłem są chude mięsa, ryby, drób, mleko, białe sery i jajka, (jeżeli chodzi o roślinne, to pochodne fasoli, soja, bób itp.) W szacowaniu, ile należy zjeść danych produktów, wystarczy kierować się kilkoma zaokrąglonymi danymi. I tak należy liczyć, że w mięsie mamy 20g białka na 100g (piersi z kurczaka liczymy osobno: 25g/100g). Aby dostarczyć 30g białka, musimy zjeść 4 jajka albo wypić litr mleka. Ilość białka w serach jest zwykle podana na opakowaniu.

**Węglowodany** są odpowiedzialne głównie za dostarczanie energii do organizmu. Są najczęściej pomijane w diecie przez początkujących kulturystów. Bez nich organizm nie jest w stanie wbudować białka w nasze ciało. Ich brak spowoduje, że białka zamiast zostać wykorzystane jako budulec, zostaną użyte w celach energetycznych. Ilość potrzebnych nam węglowodanów jest uzależniona od celu, jaki chcemy osiągnąć. Znacznie większej ilości

potrzebują osoby budujące masę niż te, które chcą stracić tkankę tłuszczową. Osoby budujące masę mięśniową powinny jeść 5-7g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała. Liczba ta zależy od przemiany materii, jeżeli mamy skłonność do gromadzenia tłuszczu, powinna to być dolna skrajna liczba (5g), natomiast osoby bardzo szczupłe powinny zjadać 7g/kg. Dla osób odchudzających się i rzeźbiących się optymalna dawka to 2-4g na kg masy ciała (sposób liczenia jak wyżej). Kwestia spożywania węglowodanów jest równie złożona jak wchłanianie białek, gdyż także dzielą się na wiele grup. Jednak dla nas najważniejszy jest podział na węglowodany proste i złożone. Proste to takie, które składają się z krótkich łańcuchów i dostarczają szybko energii na krótki czas (zaliczamy do nich fruktozy, glukozy itp. a ich źródłem są owoce, soki, biały chleb itp.). Złożone charakteryzują się długimi łańcuchami, które w powolny i skuteczny sposób dostarczają energii na długi czas (źródłem ich są ryże, kasze, makarony, ziemniaki i ciemne pieczywo). Uprawiając kulturystykę, powinniśmy głównie (prawie wyłącznie) spożywać węglowodany złożone. Nasza dieta musi się opierać na wysokowartościowych posiłkach złożonych (jak już wymieniłem) z ryżu, kaszy, makaronu (raz dziennie można zjeść ciemne pieczywo) oraz białka, stosunek tych wielkości przy budowaniu masy powinien wynosić optymalnie 1:4 lub 1:5, czyli na 25g białka przypada 100g węglowodanów lub na 20g białka przypada 100g węglowodanów (wielkości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od wagi ćwiczącego). Węglowodany proste są wykorzystywane w posiłku potreningowym, aby w najszybszy sposób dostarczyć energii i zapobiec destrukcyjnemu katabolizmowi (przeczytasz o tym więcej w punkcie dotyczącym posiłku potreningowego).

**Tłuszcze** są podobnie jak węglowodany źródłem energii. O ile węglowodany dostarczają 4kcal/g, to tłuszcze aż 9kcal/g. Jednak nie należy spożywać ich za wiele. Zalecam nawet w ogóle zrezygnować z tłuszczów zwierzęcych. Źródłem tłuszczów powinny być rośliny, dodajmy do swojej diety orzechy oraz oliwę z oliwek (do smażenia lub sałatek). Aby pozbyć się tłuszczu, powinniśmy gotować lub grillować potrawy. Nie używajmy także tłustych sosów, które znacznie wydłużają proces trawienia. Optymalna dawka tłuszczów to 1g na 1kg masy ciała. Jeżeli się odchudzamy, ilość tę trzeba jeszcze zmniejszyć.

**Witaminy i minerały** - Podczas długotrwałego wysiłku fizycznego nasz organizm traci wiele cennych witamin i minerałów. Osoby, które podejmują taki wysiłek, muszą spożywać znacznie więcej tych składników. Jedzmy dużo warzyw i owoców, bez tego przyrosty mogą być znacznie ograniczone! W tym przypadku często koniecznością jest zażywanie preparatów multiwitaminowych.

**Woda** jest często bagatelizowanym składnikiem, a przecież z niej składa się aż 60% mięśnia! Należy pić 2-3 litry dziennie czystej, niegazowanej wody, ponieważ jest ona niezbędnym elementem właściwej diety! Unikajmy napojów gazowanych (należy zupełnie wyeliminować colę!)

## Posiłek potreningowy

Kolejną ważną sprawą w diecie jest niedopuszczanie do głodu! Dlatego jemy mniej więcej co 3 godziny pełnowartościowy posiłek. Wszystko po to, aby nie dopuścić do katabolizmu (katabolizm to niszczenie komórek mięśniowych własnego organizmu w celu zaspokojenia jego potrzeb) - wtedy niszczymy to, co w pocie czoła wypracowaliśmy. Dzieje się tak, gdy nasz organizm przez dłuższy czas nie dostał pożywienia.

Są także w czasie dnia takie pory, kiedy organizm jest szczególnie zagrożony katabolizmem: rano (po nocy - organizm przez wiele godzin nie dostawał nic do jedzenia) oraz po treningu (po wysiłku fizycznym organizm potrzebuje natychmiast energii oraz budulca do naprawienia uszkodzeń spowodowanych treningiem). W tych momentach musimy jak najszybciej przerwać ten destrukcyjny proces, najlepiej spożywając dużą ilość węglowodanów prostych oraz łatwo przyswajalnego białka. Po przebudzeniu wystarczy tylko pełnowartościowy posiłek, natomiast po treningu już nie. Moment zakończenia ćwiczeń jest najważniejszą chwilą w całym dziennym cyklu treningowym. Bagatelizowanie tej chwili może spowodować ogromne zmniejszenie efektywności treningów. Co więc należy zrobić? Natychmiast po treningu musimy zjeść węglowodany proste (szybko dostaną się do krwi), źródłem ich są owoce, najlepiej banany (ok. 3 sztuk), soki, najlepiej winogronowy lub z czarnej porzeczki. Należało by spożyć białko, niestety niezbędna będzie suplementacja, o czym poczytacie później. Następny posiłek powinien zostać skonsumowany maksymalnie po 60 minutach od zakończenia treningu. Składać się musi z dużej ilości dobrych węglowodanów (ryż, kasza, makaron) oraz z 30-40 gramowej porcji białka (np. pierś z kurczaka).

### Inne ważne czynniki (m.in. regeneracja)

Przestrzeganie diety oraz systematyczny trening to już około 80-90% sukcesu. Jest jeszcze kilka ważnych aspektów, z którymi trzeba się zapoznać, by nie zniszczyć całej pracy.

1) Śpimy około 8 godzin dziennie (mięśnie podczas snu rosną, więc zarywanie nocy mocno im szkodzi). Nie możemy spać też za długo, gdyż wtedy rośnie podatność na katabolizm.

2) Rzucamy palenie. Palenie szkodzi treningowi, obniża wydolność organizmu, przez co nasze treningi są mniej efektywne. Nie muszę chyba pisać, że palenie działa negatywnie na cały nasz organizm.

3) Rzucamy alkohol. Ten punkt pewnie wiele osób odstrasza, gdyż każdy lubi sobie wypić piwo (lub kilka piw). Niestety dopuszczalną dawką jest najwyżej jedno piwo (500ml) na miesiąc! O mocnych alkoholach należy w ogóle zapomnieć! Picie powoduje odwodnienie organizmu oraz wstrzymanie syntezy białka.

4) Jeżeli chcemy zbudować naprawdę dużą, imponującą masę ciała, powinniśmy maksymalnie ograniczyć zbędne spalanie kalorii! Dlatego wszelkie inne sporty nie są zalecane. Jeżeli zależy nam tylko na ładnej sylwetce to inny sport (np. pływanie) dodatkowo podkreśli mięśnie.

5) Regenerację mięśni możemy dodatkowo przyspieszyć masażami, kąpielami lub prysznicem: ciepło-zimno natychmiast po treningu.

## **Dieta na masę i siłę**

### **Założenia**

Ilość posiłków **dziennie: 5-6**

**Ilość gramów białka** na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 1.8g –2g

Ilość gramów węglowodanów na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 5g-7g

Ilość gramów tłuszczu na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 1g-2g

Ilość wody dziennie: 2-3 litry

#### **Przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg):**

**8:00** 100g płatków zbożowych + 400ml mleka + jogurt;

**10:30** 150g ciemnego pieczywa + 100g wędliny;

**14:00** 100g ryżu + 150 g piersi kurczaka + warzywa;

**15:00** Trening;

**16:00** Koniec treningu. Posiłek potreningowy, 3 banany, szklanka soku + białko (np. 200g sera białego);

**17:00** 150g makaronu + 150g piersi z kurczaka+ warzywa;

**21:00** 250g gotowanych ziemniaków + 100 g gotowanej ryby;

**22:30** Białko (np. mleko 500 ml) i sen.

#### **Inny przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg):**

**7:00** 150 g pieczywa + 100g tuńczyka z puszki + jabłko;

**10:30** 150 g kaszy gryczanej + 150g polędwicy wieprzowej;

**11:30** Trening;

**12:30** Koniec treningu. Posiłek potreningowy, 100g sucharków + szklanka soku + białko;

**13:30** 150g makaronu + 150 g piersi z kurczaka + warzywa;

**17:00** 100g ryżu + soja;

**21:00** 100g chleba + wędzona ryba;

**21:30** Sen.



Kolejne przykładowe plany diety w zależności od masy ciała:

### Dieta na masę dla osoby ważącej 60-65kg

#### **Posiłek 1:**

- Mleko 2% - 400 g
- Płatki kukurydziane - 100g

#### **Posiłek 2:**

- Chleb razowy - 100g
- Tuńczyk - 70g
- Margaryna roślinna - 10g

#### **Posiłek 3:**

- Chleb razowy 100 g
- Szyńka z piersi z kurczaka 50 g
- Margaryna roślinna 10 g

#### **Posiłek 4:**

- Ryż biały - 100g
- Pierś z kurczaka gotowana - 100g
- Oliwa z oliwek - 14g

#### **Posiłek potreningowy 5:**

Koktajl 3

- Tuńczyk w wodzie - 70g (30-45min po koktajlu)

#### **Posiłek 6( nie jeść za późno , 20-20.30 max)**

- Makaron 100g
- Ser biały 100g
- Oliwa z oliwek 10g

Wartości odżywcze:

Białko: 133,51g

Tłuszcze: 79,68g

Węglowodany: 461,71g

Kalorie: 3017,76kcal

### **Dieta na masę dla osoby ważącej 70kg.**

Zapotrzebowanie:

- 2 gramy białka / na 1kg masy ciała
- 4,7 gramy węglowodanów / na 1kg masy ciała
- 0,75 gramy tłuszczu / na 1kg masy ciała
- + 2-3l wody, owoce i warzywa

#### **7.00 - Śniadanie**

- 100g płatków owsianych górskich

- 300ml mleka 0,5%
  - 50g twarogu chudego
  - 10g oliwy z oliwek
- 87,8gWW, 16gB, 19,2gT

#### **10.00 - Śniadanie II**

- 80g ryżu brązowego
  - 50g tuńczyka z puszki
  - 10g oliwy z oliwek
- 60gWW, 11gB, 11gT

#### **13.00 - Obiad**

- 100g kaszy gryczanej
  - 100 piersi z kurczaka bez skóry
  - 10g oleju słonecznikowego
- 69gWW, 19gB, 10gT

#### **14.00 - Trening**

#### **15.00 - Posiłek potreniingowy**

- koktajl 3
- 56gWW, 58gB

#### **16.15 - Obiad II**

- 80g ryżu brązowego
  - 100g twarogu chudego
  - 10g oleju słonecznikowego
- 60gWW, 20gB

#### **19.15 - Kolacja**

- 100g wołowiny (połędwica)
  - 10g oliwy z oliwek
- 20gB, 13,5gT

#### **21.45 - Kolacja II**

- 5 białka jaj
  - 2 żółtka
- 30gB

Suma: 333g Węglowodanów, 144g Białka, 51g Tłuszczu

### **Dieta na masę dla osoby ważącej 76 kg**

#### **Posiłek I**

- musli rodzynkami i orzechami (100g)
  - mleko 3,2% (300g)
- BTW 21,4/22,3/77,3 558kcal

#### **Posiłek II**

- 2 jajka
- chleb (80g)

- szynka z kurczaka (20g)
  - sałata zielona
  - oliwa z oliwek (10g)
- BTW 28,3/26,46/46,95 523kcal*

### **Posiłek III**

- makaron 4jajeczny (100g)
  - oliwa z oliwek (10g)
  - jogurt (150g)
  - makrela (50g)
- BTW 27,9/23,36/88,52 665 kcal*

### **Trening**

2 banany

### **Posiłek IV**

- ryż (100g)
  - filet z kurczaka (150g)+jakieś warzywka
  - oliwa z oliwek (10g)
  - sok march-jabł (100g)
- BTW 39,45/12,9/91,2 626 kcal*

### **Posiłek V**

- jabłko
  - tuńczyk w wodzie (120g)
  - makaron (50g)
- BTW 32/4/62,3 395kcal*

### **Posiłek VI**

- ser chudy (100g)
- BTW 20/0,5/3,5 100 kcal*

Ogółem: Białko 168,8 Tłuszcz 89,4 Węglowodany 369,8 2870kcal

## **Dieta na masę dla osoby ważącej 75-80 kg**

### **Posiłek 1 (7.00):**

Mleko 2% - 500 ml  
Płatki kukurydziane - 100g

### **Posiłek 2 (10.00):**

Chleb razowy -100g  
Jaja kurze całe – 70g  
Margaryna roślinna 15g

### **Posiłek 3 (12.30):**

Chleb razowy - 150 g

Szynka z piersi kurczaka - 100 g  
Margaryna roślinna - 15 g

**Posiłek 4 (15.00)**

Ryż biały - 100g  
Pierś z kurczaka gotowana - 125g  
Oliwa z oliwek – 20g

**Posiłek 5 ( potreningowy ):**

Koktajl 3  
Tuńczyk w wodzie – 75 ( 30-45 minut po koktajlu)

**Posiłek 6 (20.00)**

Makaron - 150g  
Ser biały – 125g  
Oliwa z oliwek – 10g

Białko: 162,62g  
Tłuszcze: 86,72g  
Węglowodany: 532,28g  
Kalorie: 3466,60 kcal

**Dieta na masę dla osoby ważącej 80 kg**

**1. Posiłek godz. 8.30**

- 100g płatków owsianych
- 300ml mleka 2%
- 3 jaja całe gotowane
- 100ml soku z marchewki
- mały banan

**2. Posiłek godz. 12.00**

- 100g szynki z piersi kurczaka
- 140g pieczywa razowego
- 30g sera żółtego
- 10g masła
- sałata, pomidor

**3. Posiłek godz. 15.00**

- 100g ryżu brązowego
- 150g piersi kurczaka
- sałatka warzywna
- 15g oliwy z oliwek

**4. Posiłek godz. 18.30 (przedtreningowy)**

- 100g ryżu brązowego

- 150g piersi kurczaka
- sałatka warzywna
- 30g orzechów ziemnych niesolonych

### **Godzina 20.30-21.30 trening.**

#### **Posiłek potreningowy (bezpośrednio po treningu)**

- Koktajl 3

### **6. Posiłek godz. 22.30**

- 125g twarogu chudego
- 10g oliwy z oliwek

Razem:

Białko: 225g (w tym 185g pochodzenia zwierzęcego) - 2,3g na kg masy

Węglowodany: 448g - 5,6g na kg masy

Tłuszcze: 97g - 1,2g na kg masy

Kalorie: 3565

## **Dieta na masę dla osoby ważącej 100kg**

### **I śniadanie**

- Ryż biały 50g
- Rodzynki suszone 30g
- Sok grejpfrutowy 250g
- Odżywka białkowa 30g
- Kefir 2% tł 100g

### **II śniadanie**

- Chleb żytni razowy 70g
- Banan 150g
- Szynka z indyka 30g
- Pomidor 20g

### **III posiłek**

- Chleb żytni razowy 70g
- Szynka z indyka 30g
- Banan 300g
- Ogórek 20g
- Ser twarogowy chudy 250g

### **IV posiłek**

- Mięso z piersi kurczaka b/skóry 100g
- Ryż brązowy 100g
- Rodzynki suszone 30g
- Oliwa z oliwek 30g
- Odżywka białkowa 30g

### **I kolacja**

- Dynia 30g
- Jajka kurze całe 150g
- Kefir 2% tł 100g

Sok grejpfrutowy 250g

## **II kolacja**

Tuńczyk w wodzie 180g

Odżywka białkowa 30g

Ustalone dzienne zapotrzebowanie [g]

200 Białka/100 Tłuszczu/370 Węglowodanów/3180kcal

## **Dieta na rzeźbę i redukcję tłuszczu**

### **Założenia**

Ilość posiłków dziennie: 3-5.

Ilość gramów białka na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 1.8g –2g.

Ilość gramów węglowodanów na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 2g-4g.

Ilość gramów tłuszczu na każdy kilogram wagi ciała dziennie: 0g-0.5g.

Ilość wody dziennie: 2-3 litry.

Podstawy ma identyczne jak rzeźba na masę, należy przeczytać najpierw powyższy akapit. Ilość białka powinna zostać ta sama, aby nie tracić mięśnia, zredukować powinniśmy ilość węglowodanów. Optymalna dawka węglowodanów dziennie to około 2g na każdy kilogram masy ciała. Pijemy równie dużo wody. Należy unikać soków, cukrów, sosów itp. wszystkiego, co bardzo kaloryczne.

Przykładowa dieta na redukcje tłuszczu:

**8:00** Jajecznica z 5 jajek

**11:00** Dwa serki wiejskie

**14:00** Tuńczyk w sosie własnym

**16:30** Udko z kurczaka

**19:00** Twarożek + śmietana + cebula pokrojona w kostkę

**22:00** Białko z 3 jajek

## Przepisy na koktajle:

<i>Rodzaj koktajlu</i>	<i>Składniki</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
Koktajl 1 (standardowy lekki koktajl spożywany między posiłkami)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mleko 0,5% (pół szklanki)</li> <li>- Mleko sojowe w proszku (2 łyżki)</li> <li>- Jajo kurze (białko) najbardziej wartościowe białko dla człowieka</li> <li>- Miód (1 łyżka)</li> <li>- Jogurt naturalny 3% (pół szklanki)</li> </ul> <p>Wszystko należy dokładnie zmiksować.</p>	<p>Białko - ok. 20 g  Węglowodany - 40 g  Tłuszcz - 8,5 g  Kalorie - 320 kcal</p>
Koktajl 2 (idealny po treningu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mleko 0,5% (pół szklanki) - baza koktajlu.</li> <li>- Jagody (pół szklanki - mogą być mrożone) - taka porcja zawiera ok. 8 gramów węglowodanów; neutralizują toksyny pokarmowe. Dodatkowo niebieski barwnik jagód blokuje rozwój bakterii. Jagody możesz zastąpić ananasem.</li> <li>- Banan (1 sztuka) - jeden z najbardziej energetycznych owoców. Ma do 20% cukrów i tryptofan - aminokwas, który przekształca się w serotoninę odpowiedzialną m.in. za dobre samopoczucie.</li> <li>Miód (1 łyżka) - energia w czystej postaci.</li> </ul> <p>Wszystko należy dokładnie zmiksować.</p>	<p>Białko - ok. 5 g  Węglowodany - 65 g  Tłuszcz - 1 g  Kalorie - 300 kcal</p>
Koktajl 3 (zastępnik pełnowartościowego posiłku, idealnie nadaje się jako posiłek po treningowy, wskazane jest podzielenie go na 2 porcje)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 banan lub jabłko</li> <li>- 250g mleka</li> <li>- 200g jogurtu naturalnego</li> <li>- 60g ryżu (odmierzyć przed ugotowaniem)</li> <li>- 1 łyżeczka miodu (15g)</li> <li>- 2 łyżki płatków owsianych (30g)</li> <li>- 2 łyżki mleka w proszku lub zagęszczonego (30g)</li> </ul> <p>Wszystko należy dokładnie zmiksować.  Wychodzi ok. 3-4 szklanek koktajlu.</p> <p>Uwagi dodatkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jabłko/banan/truskawki/lub jakieś inne owoce do smaku</li> <li>- połowę jogurtu można zastąpić sokiem owocowym (jaki kto lubi)</li> <li>- białko kurze można zastąpić białkiem z odżywki</li> <li>- sam koktajl bez owoców może stanowić posiłek zastępczy dla osób robiących rzeźbę (w składzie podstawowym zawiera niedużo węglowodanów, dlatego w wersji "na masę" trzeba go uzdatnić owocami lub innymi wysoko węglowodanowymi dodatkami)</li> </ul>	<p>Białko - 65 g  Węglowodany - 99,5 g  Tłuszcz - 8,5 g  Kalorie - 660 kcal</p>

Koktajl 4 (bananowo-truskawkowy, idealny po treningu)	- 1 szklanka chudego waniliowego jogurtu - 1/4 szklanki chudego mleka - 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych truskawek - 1/2 dojrzałego banana - 1/2 szklanki pokruszonego lodu.  Wszystko należy dokładnie zmiksować	Białko - 14 g Węglowodany - 80 g Tłuszcz - 1g Kalorie pochodzące od tłuszczu 2% Cholesterol - 8 mg Sód - 175 mg Błonnik - 10 g. Kalorie -381 kcal
Koktajl 5 (lekki koktajl owocowy, idealny do wypicia między posiłkami)	- 250ml maślanki - 100g mrożonych owoców - 1 łyżeczka stołowa miodu  Wszystko należy dokładnie zmiksować.	Białko - 15g Węglowodany - 40 g Tłuszcz - 8 g Kalorie - 208 kcal
Koktajl 6 (idealny po treningu jak też jako zastępnik posiłku)	- 1 szklanka jogurtu owocowego - 2 banany - 2 całe jajka - 2 szklanki mleka - 2 łyżeczki stołowe cukru  Wszystko należy dokładnie zmiksować.	Białko - 25 g Węglowodany - 60 g Tłuszcz - 8 g Kalorie - 330 kcal
Koktajl 7	- 0,5 litra mleka ( 0,0 :0,5 ; 1,5 lub inne) - 2 łyżki czubate mleka w proszku - 2 białka jajka kurzego - 2 banany - ewentualnie kakao lub fruktoza bądź dekstroza  Wszystko należy dokładnie zmiksować.	Białko - 31g Węglowodany - 50 g Tłuszcz - 8 g Kalorie - 230 kcal
Koktajl 8	- szklanka jogurtu owocowego - 100 g. Rodzynek (najlepiej sułtańskie) - 2 banany - 1 białko kurze - 2 łyżki mleka w proszku  Wszystko należy dokładnie zmiksować.	Białko - ok. 25 g Węglowodany - 80 g Tłuszcz - 8,5 g Kalorie - 350 kcal

### Przepis na batoniki proteinowe:

Składniki :

- 1 szklanka maki razowej
- 2 szklanki płatków sojowych
- 1 łyżka sody
- pół szklanki kakao w proszku
- pół szklanki płatków owsianych błyskawicznych
- pół szklanki otręb
- 3 czubate łyżki masła orzechowego
- 12 gram miodu
- białka z 2 jaj



## Przygotowanie

Nagrzewaj piekarnik do temperatury 180 stopni. Wysmaruj tłuszczem blaszkę o wymiarach 25 x 30 cm. Wymieszaj wszystkie składniki mikserem. Jeśli masa będzie zbyt sucha dodaj kilka łyżek wody lub musu jabłkowego. Umieść masę na blaszce i piec około 20 minut. Otrzymasz około 14 - 16 batonów.

Każdy z nich zawiera:

- około 30 kcal w tym :
- 18 g protein ( 17 g to proteiny sojowe)
- 42 g węglowodanów ( 18 g cukru i 5 g błonnika)
- 4 g tłuszczu

Wykorzystując ten przepis można zrobić wiele różnych batonów proteinowych, zmieniając tylko kilka składników. Można na przykład dodać zmieloną kawę, mrożone lub świeże truskawki, cynamon, gałkę muskatołową i imbir, kakao można zastąpić dojrzałymi bananami lub orzechami. Wystarczy użyć wyobraźni!!!

## Tabele wartości odżywczych:

### Mięso

Produkt (100g)	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Baranina (udziec)	234	18	0	18
Cielęcina (chuda, bez kości)	108	20	0	3
Dorsz świeży (bez skóry)	69	16	0	1
Dorsz wędzony	94	22,1	0	0,5
Flaki	48	16	0	2
Flądra świeża	83	16,5	0	1,8
Gęś, tuszka	339	14,1	0	31,8
Indyk	173	24	0	9
Kabanosy	326	27,4	0	24,3
Kabanosy z kurczaka	247	22,8	0,1	17,4
Kaczka	277	18	0	23
Karp	102	16	0	4
Kiełbasa parówkowa	323	11	0	31,5
Kiełbasa myśliwska sucha	291	27,8	0	20,1
Kiełbasa zwyczajna	209	17,6	0	15,6
Kotlet mielony z mięsa mieszanego	284	13	11,8	21,1
Kotlet schabowy panierowany	351	19	15,9	24,1
Królik	156	21	0	8
Kura, tuszka	202	18,5	0	14,3
Kurczak chudy	119	23	0	3
Kurczak pieczony	179	16,4	0,1	12,7
Kurczak, mięso z piersi bez skóry	99	21,5	0	1,3
Kurczak, mięso z uda ze skórą	158	16,8	0	10,2
Kurczak, skrzydło	186	19,2	0	12,2
Wątroba wieprzowa	129	20	2	5
Wątróbki drobiowe	136	19	1	6
Wieprzowina (schab)	174	21	0	10
Wołowina (połędwica)	112	20	0	4
Żołądki drobiowe	93	11	0	1

### Warzywa

Produkt (100g)	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
----------------	---------	--------	-------------	----------

Bób	88	7	14	1
Brokuły	27	3	5,2	0,4
Brokuły mrożone	24	2,7	4,7	0,4
Buraki	46	2	10	0
Buraki zasmażane	83	1,6	8,7	5,5
Buraki mrożone, puree	34	1,6	8,6	0,1
Brukselka	37	4,7	8,7	0,5
Brukselka mrożona	36	4,5	8,4	0,5
Cebula	37	1	7	1
Chrzan	67	4,5	18,1	0,6
Cukinia	15	1,2	3,2	0,1
Ćwikła	41	1,6	10,2	0,1
Czosnek	146	6,4	32,6	0,5
Dynia	28	1,3	7,7	0,3
Dynia, pestki	556	24,5	18	45,8
Fasola biała, suche nasiona	288	21,4	61,6	1,6
Fasola szparagowa	27	2,4	7,6	0,2
Fasolka szparagowa mrożona	24	2,2	6,8	0,2
Groch (suchy)	349	24	60	2
Groszek zielony	75	6,7	17	0,4
Groszek zielony mrożony	72	6,4	16,3	0,4
Groszek zielony konserwowy	63	4,9	15,8	0,2
Kalafior	31	2	5	0
Kalafior mrożony	20	2,2	4,5	0,2
Kalarepa	29	2,2	6,5	0,3
Kapusta biała	29	1,7	7,4	0,2
Kapusta czerwona	27	1,9	6,7	0,2
Kapusta pekińska	12	1,2	3,2	0,2
Kapusta włoska	38	3,3	7,8	0,4
Kapusta kwaszona	12	1,1	3,4	0,2
Marchew	41	1	9	0
Marchew mrożona	24	0,9	7,8	0,2
Marchew zasmażana	69	1	8,4	4,8
Ogórki świeże	15	1	3	0
Papryka czerwona	28	1,3	6,6	0,5
Papryka czerwona konserwowa	30	0,8	5	1,5
Papryka zielona	18	1,1	4,6	0,3
Pomidory	29	1	5	0
Por	24	2,2	5,7	0,3
Rzodkiewka	14	1	4,4	0,2

Salata	14	1,4	2,9	0,2
Seler (korzeń)	21	1,6	7,7	0,3
Szczypiorek	29	4,1	3,9	0,8
Szpinak	16	2,6	3	0,4
Szpinak mrożony	15	2,3	2,7	0,4
Szczaw	21	1,1	4,9	0,8
Ziemniaki	87	2	20	0
Ziemniaki (młode)	69	1,8	16,3	0,1
Ziemniaki puree	90	2,1	18,4	1,4

## Owoce

Produkt (100g)	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Ananas	53	1	12	0
Ananasy, dżem niskosłodzony	157	0,2	38	0,1
Ananas, plastry w syropie	84	0,4	21	0,1
Arbuz	28	1	1	0
Awokado	160	2	7,4	15,3
Banany	105	1	24	0
Brzoskwinie	59	1	12	1
Brzoskwinie w syropie	73	0,4	18,2	0,1
Brzoskwinie, dżem niskosłodzony	155	0,5	38,3	0,1
Cytryny	46	1	9	0
Czarne jagody	45	0,8	12,2	0,6
Czarne porzeczki, dżem niskosłodzony	152	0,5	39,6	0,1
Czarne porzeczki, dżem wysokosłodzony	251	0,5	63,9	0,1
Czereśnie	55	1	12	0
Figi suszone	290	3,6	78	1,2
Grejpfrut	36	0,6	9,8	0,2
Gruszki	62	1	14	0
Jabłka	57	1	12	1
Jabłka pieczone	93	0,3	20,8	1,6
Jabłka suszone	238	2,1	62,3	2,1
Jagody, dżem niskosłodzony	153	0,3	38,2	0,2
Kiwi	56	0,9	13,9	0,5
Kiwi, dżem niskosłodzony	154	0,4	37,8	0,2
Maliny	63	2	12	1
Mandarynki	52	1	12	0

Morela	47	0,9	11,9	0,2
Morele suszone	284	5,4	72,2	1,2
Morele, dżem niskosłodzony	157	0,4	38,8	0,1
Nektarynka	48	0,9	11,8	0,2
Pomarańcze	51	1	11	0
Porzeczki czarne	35	1,3	14,9	0,2
Porzeczki czerwone	31	1,1	13,8	0,2
Śliwki	70	1	16	0
Śliwki suszone	267	3,5	68,9	1,2
Śliwki, dżem niskosłodzony	153	0,3	37,9	0,1
Śliwki, dżem wysokosłodzony	251	0,3	62,1	0,1

## Mleko i produkty mleczne

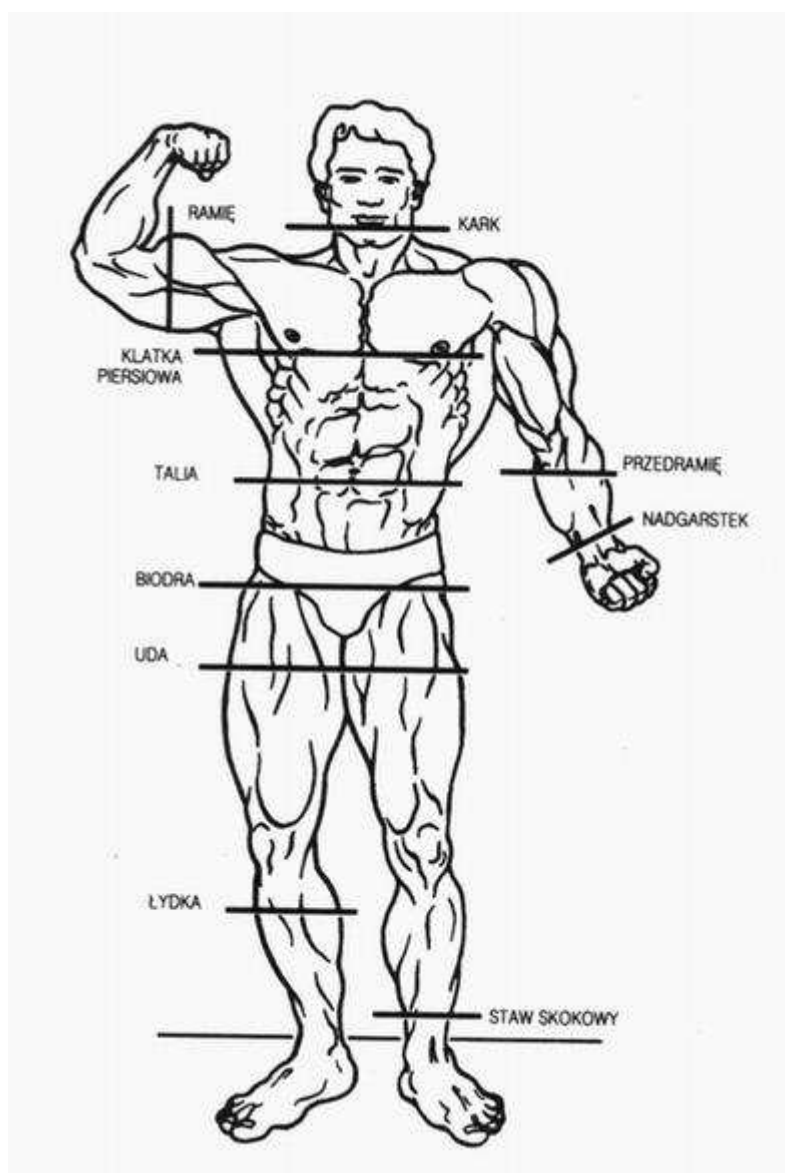
Produkt (100g)	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Jogurt 2% tłuszczu	60	4	6	2
Jogurt bananowy 1,5 %	70	3,7	10,4	1,5
Jogurt jagodowy 1,5 %	62	3,7	8,8	1,5
Jogurt morelowy 1,5 %	63	3,7	8,9	1,5
Jogurt truskawkowy 1,5 %	60	3,7	8,2	1,5
Jogurt wiśniowy 1,5 %	61	3,7	8,2	1,5
Lody śmietankowe	160	3	18	9
Maślanka	39	3	4	2
Mleko krowie 3,5% tłuszczu	61	3	4	3,5
Mleko krowie 2% tłuszczu	47	3	4	2
Mleko kozie	68	3,2	4,5	4,1
Mleko owcze	107	6	5,1	7
Mleko w proszku odtłuszczone	360	35,7	51,2	0,8
Mleko w proszku pełne	479	27	38,7	24
mleko pełne w proszku	479	27	39	24
Ser edamski tłusty	359	28	3	26
Ser gouda tłusty	354	29	1	26
Ser twarogowy chudy	99	19,8	3,5	0,5
Ser twarogowy półtłusty	133	18,7	3,7	4,7
Ser twarogowy tłusty	175	17,7	3,5	10,1
Serek homogenizowany tłusty	150	10	4	11
Śmietana 9%	108	3	4	9
Śmietana 18%	186	3	4	18

## Produkty zbożowe

Produkt (100g)	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Bułka graham	198	10	40	1
Bułki kajzerki	296	7,5	59,4	3,6
Bułki maślane	326	7,7	61,8	5,9
Bułka tarta	363	10	76	2
Chleb graham	204	6	41	1
Chleb mazowiecki	248	6,3	56,3	1,4
Chleb pszenny	249	6,8	56	1,4
Chleb pumperniel	239	5	51	2
Chleb żytni jasny	194	13	43	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	237	6,7	53,9	1,8
Chleb żytni razowy	223	5,6	51,5	1,7
Chleb wiejski	239	5,8	55,1	1,3
Ciasto drożdżowe	290	7,4	47,7	8,2
Herbatniki kokosowe	473	6,4	59,8	25,2
Herbatniki z cukrem	460	6,7	70,7	17,2
Herbatniki sezamowe	503	8,1	55,7	28,6
Kasza jaglana	354	11	71	3
Kasza jęczmienna pęczak	334	8,4	74,9	2
Kasza gryczana	336	12,6	69,3	3,1
Kasza perłowa	347	7	75	2
Kasza manna	352	9	76	1
Makaron bez jajek	368	9	74	2
Makaron 2-jajeczny	373	11	72	3
Makaron 4-jajeczny	377	12	76,2	3,4
Mąka ziemniaczana	339	9	84	0
Płatki owsiane	390	12	69	7
Płatki jęczmienne	355	9,8	79,4	3,6
Płatki kukurydziane	363	6,9	83,6	2,5
Płatki pszenne	351	9	81	3
Płatki żytnie	343	6,4	82,6	3,2
Ryż biały	344	6,7	78,9	0,7

## Jak zrobić pomiar mięśni.

Pomiary poszczególnych części ciała należy wykonywać wtedy, gdy mięśnie są ostudzone, a nie bezpośrednio po ćwiczeniach. Najlepiej jest robić pomiary rano, wkrótce po przebudzeniu, zawsze w tym samym czasie i zawsze w ten sam sposób, mierząc obwód w środkowej części mięśnia. Nie naciągajcie centymetra zbyt ciasno, ale też uważajcie, aby nie wisiał za luźno. Musicie robić to starannie, by pomiary były zawsze dokładne. Używajcie fabrycznych miarek, zdejmując miary w miejscach wskazanych na rysunku, z dokładnością do pół centymetra. Ważną rzeczą jest aby centymetr prowadzony był prostopadle do struktury kostnej, dookoła mierzonej części ciała, a nie na ukos. Co jakiś czas sprawdzajcie centymetr, przykładając go do sztywnej linijki, w celu upewnienia się, czy nie rozciągnął się lub nie skurczył.



Aby skorzystać z tabeli , najpierw należy podzielić wagę ciała (kg) przez wzrost (cm). W ten sposób uzyskuje się współczynnik wagi na 1 cm wzrostu (kolumna pierwsza). Po wyszukaniu w tej kolumnie wartości najbliższej waszemu współczynnikowi, odczytujecie dane z całego poziomego wiersza, uzyskując idealne proporcje. Przy dokonywaniu pomiarów należy pamiętać o następujących sprawach:

**Sprawdzać czy mięśnie są pełne, grube i ładnie ukształtowane.**

**Sprawdzać czy mięśnie mają dobrą definicję (np. w lustrze)**

**Razem z wymiarami zwiększać proporcjonalnie siłę mięśni.**

**Trenować regularnie i stosować sensowną dietę.**

Waga ciała na 1cm wzrostu	Kark	Ramię	Przedramię	Klatka pierś.	Talia	Biodra	Uda	Łydki
0,3386	33,5	33,5	27,5	92,5	69,5	83,5	50,5	33,0
0,3634	37,0	34,5	28,5	96,0	72,0	86,5	52,0	34,5
0,3892	38,0	36,0	30,0	100,0	74,5	89,5	54,0	36,0
0,4162	39,5	37,0	31,0	103,5	76,0	93,0	56,0	37,0
0,4438	41,0	38,5	32,0	107,0	80,0	96,0	57,5	38,5
0,4725	42,5	40,0	33,0	110,5	83,0	99,5	59,5	40,0
0,5023	43,5	41,0	34,5	114,5	85,5	103,0	61,5	41,0
0,5329	45,0	42,5	35,5	118,0	88,5	106,0	63,5	42,5
0,5697	46,5	44,0	36,5	122,0	91,5	109,5	65,5	44,0
0,6025	47,5	45,0	37,5	125,5	94,0	113,0	68,0	45,0

Jestem jedynym autorem powyższej publikacji i posiadam do niej wszelkie prawa autorskie i majątkowe.

Zabraniam jej powielania i kopiowania. Łamanie zakazu będzie dochodzone na drodze sądowej.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

All right reserved