

A close-up photograph of a very muscular man's torso, showing his pectoral, abdominal, and arm muscles. He is standing in front of a yellow ladder against a black background.

JEFF NIPPARD

DRABINA MIĘŚNIOWA

NAUKOWE PODEJŚCIE DO KSZTAŁTOWANIA SYLWETKI

G A L A K T Y K A

JEFF NIPPARD

DRABINA MIĘŚNIOWA

NAUKOWE PODEJŚCIE DO KSZTAŁTOWANIA SYLWETKI

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące sportu, zdrowia i opieki zdrowotnej. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Książka ta powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program zdrowotny na własną rękę.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Autor i wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Tytuł wydania oryginalnego:

THE MUSCLE LADDER

Get Jacked Using Science

Copyright © 2024 Jeff Nippard

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First published in 2024 by Victory Belt Publishing Inc. c/o Susan Schulman Literary Agency

Pierwsze wydanie opublikowało w 2024 roku Victory Belt Publishing Inc. c/o Susan Schulman Literary Agency

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-982-8

Oryginalny projekt wnętrza: Kat Lannom oraz Justin-Aaron Velasco

Ilustracje: Crizalie Olimpo oraz Elita San Juan

Fotografie: Matt Dziadecki

Konsultacja: Tomasz Laszko

Redakcja: Bogumiła Widła

Korekta: Agnieszka Arciszewska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Daniel Matusiak

Skład: Master

Druk i oprawa: LEGRA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

SŁOWO WSTĘPNE 6

(Zanim zaczniemy wspinać się po drabinie)

Rozdział 2

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ14

Czy to rozwiązanie przetrwa próbę czasu?

Rozdział 3

MENTALNOŚĆ 32

Czy mięśnie rosną dzięki myśleniu?

Rozdział 4

TECHNIKA 60

Jak dźwigać ciężary?

Rozdział 5

SELEKCJA ĆWICZEŃ 144

Które ćwiczenia są najlepsze?

Rozdział 6

WYSIŁEK 176

Czy trenuję wystarczająco ciężko?

Rozdział 7

PROGRESYWNE PRZECIĄŻANIE ... 190

Czy naprawdę robię postępy?

Rozdział 8

OBJĘTOŚĆ TRENINGOWA204

Ile pracy powinienem wykonać?

Rozdział 9

**TRENING DZIELONY
I CZĘSTOTLIWOŚĆ 218**

Jak często trenować?

Rozdział 10

ZAKRESY OBCIĄŻENIA

I POWTÓRZEŃ 232

Jak ciężko trenować?

Rozdział 11

PRZERWY POMIĘDZY SERIAMI 246

Jak długo trzeba odpoczywać?

Rozdział 12

ZAAWANSOWANE TECHNIKI

TRENINGOWE 252

Jak podtrzymać progres?

Rozdział 13

PERIODYZACJA264

Jak rozplanować treningi?

Rozdział 14

ODŻYWIANIE, TRENING AEROBOWY

I SUPLEMENTY.....284

Jak ogarnąć całą resztę?

Rozdział 15

PLANY TRENINGOWE308

Jak ułożyć, żeby działało?

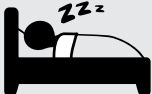
Podziękowania 359

Glosariusz360

Przypisy364

Indeks 376

Tabela 3.1. Główne czynniki wpływające na przyrost masy mięśniowej

Czynnik		Efekt
Genetyka		Niektórzy ludzie są po prostu obdarzeni lepszymi genami, które zapewniają im zarówno zdolność zbudowania większej masy mięśniowej, jak i osiągnięcia jej szybciej niż innym
Staż treningowy		Początkujący robią postępy szybciej niż zaawansowani
Płeć		Choć tempo przyrostu masy mięśniowej u mężczyzn i kobiet jest porównywalne, to jednak mężczyźni z natury zaczynają z większą masą mięśniową, co w skali bezwzględnej przekłada się na szybszy przyrost i większą całkowitą beztłuszczową masę ciała
Jakość odżywiania		Utrzymywanie liczby przyjmowanych kalorii na tzw. plusie (więcej, niż wynosi dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu) to w większości przypadków gwarancja szybszego przyrostu mięśni (do pewnego momentu) w porównaniu z deficytem kalorycznym czy kręceniem się w okolicy zera. Podobną korelację (zarówno pod względem czasu trwania, jak i tempa budowania masy mięśniowej) wykazuje również stosowanie diety wysokobiałkowej
Tryb życia		Niski poziom stresu, odpowiednia ilość i dobra jakość snu znacząco wspomagają budowanie masy mięśniowej
Dopasowanie planu treningowego		Ludzie, którzy trenują w sposób przemyślany i dopasowany, osiągają lepsze rezultaty niż ci, których plan treningowy (jeśli w ogóle istnieje) nawet nie stał koło optymalizacji
Regularność i konsekwencja		W większości przypadków gość, który trenuje bardziej konsekwentnie, ma większe bicepsy niż ten, któremu zdarza się odpuszczać i nie przestrzegać skrupulatnie planu treningowego
Pozostałe czynniki		Wiek, przyjmowanie suplementów, zażywanie leków, narkotyków i używek, kontuzje, przygotowanie fizyczne, dostęp do sprzętu i uwarunkowania psychologiczne – to wszystko ewentualne czynniki mające wpływ na tempo przyrostu masy mięśniowej

Uświadomienie sobie, jak niesamowicie rozległy jest zakres możliwych do uzyskania rezultatów, daje jednocześnie wyobrażenie o tym, jak trudnym zadaniem jest oszacowanie ilości masy mięśniowej będącej w zasięgu konkretnej osoby i tego, jak szybko będzie ona w stanie ją wypracować. Mogę jednak podać realistyczne przedziały tempa rozwoju tkanki mięśniowej, które można odnieść do większości populacji. Mam oczywiście świadomość, że od każdej reguły zawsze są wyjątki, i to sięgające obu skrajów skali. Niektórzy staną się napakowani nawet szybciej niż w moich najśmielszych przewidywaniach, ale świat pełen jest i takich osób, którym trudno będzie osiągnąć choćby minimalne wyniki, zwłaszcza jeśli nie wykażą się zdyscyplinowaniem

w kwestii regularności. Można jednak śmiało założyć, że przeważająca większość Ziemiaków wyląduje gdzieś pośrodku.

Tabele 3.2 i 3.3 przedstawiają orientacyjne szacunki tempa rocznego wzrostu masy mięśniowej przy założeniu przestrzegania prawidłowo zbilansowanej diety (dostarczającej odpowiednio dużo kalorii i białka); realizowania zoptymalizowanego planu treningowego (główny temat tej książki); naturalności (niestosowania sterydów anabolicznych, które przyspieszają przyrost masy mięśniowej, ale mają skutki uboczne) oraz braku oczywistych okoliczności łagodzących, takich jak poważna choroba lub uraz, zaburzenia snu bądź nadmierny stres w pracy lub w domu.

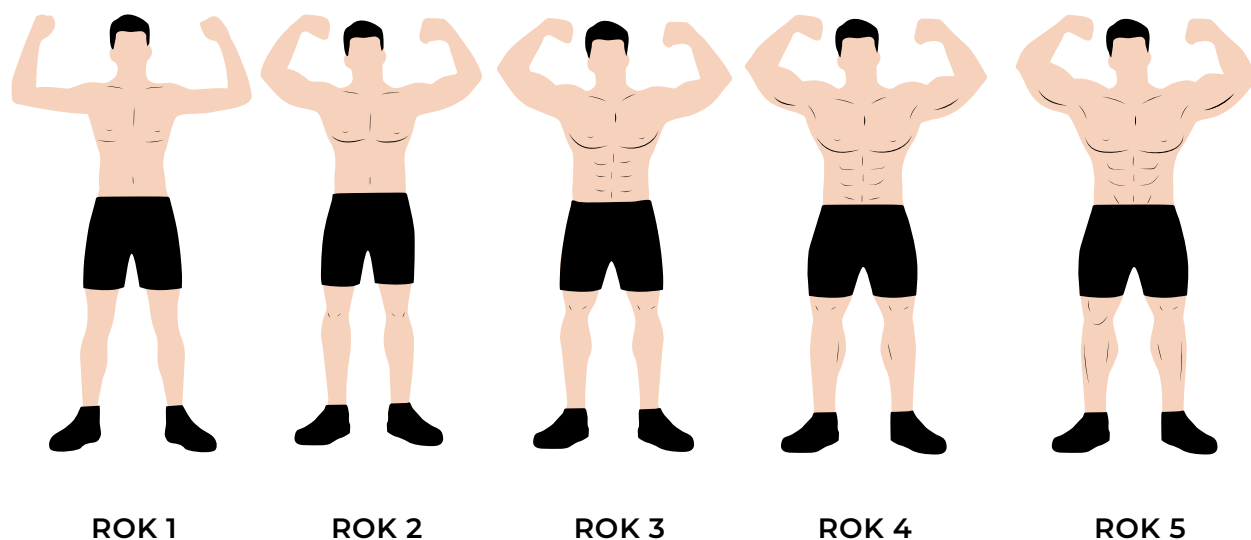


Tabela 3.2. Realistyczne tempo wzrostu masy mięśniowej (mężczyźni)¹

	W ciągu roku	W ciągu miesiąca
Rok 1	4,5–11 kg	0,4–1 kg
Rok 2	2–4,5 kg	0,2–0,4 kg
Rok 3	1–3,5 kg	0,1–0,25 kg
Rok 4	0,5–2 kg	0,05–0,2 kg
Rok 5 i dalej	0,25–0,5 kg	0–0,05 kg
Całkowita ilość masy mięśniowej	13,5–23 kg	

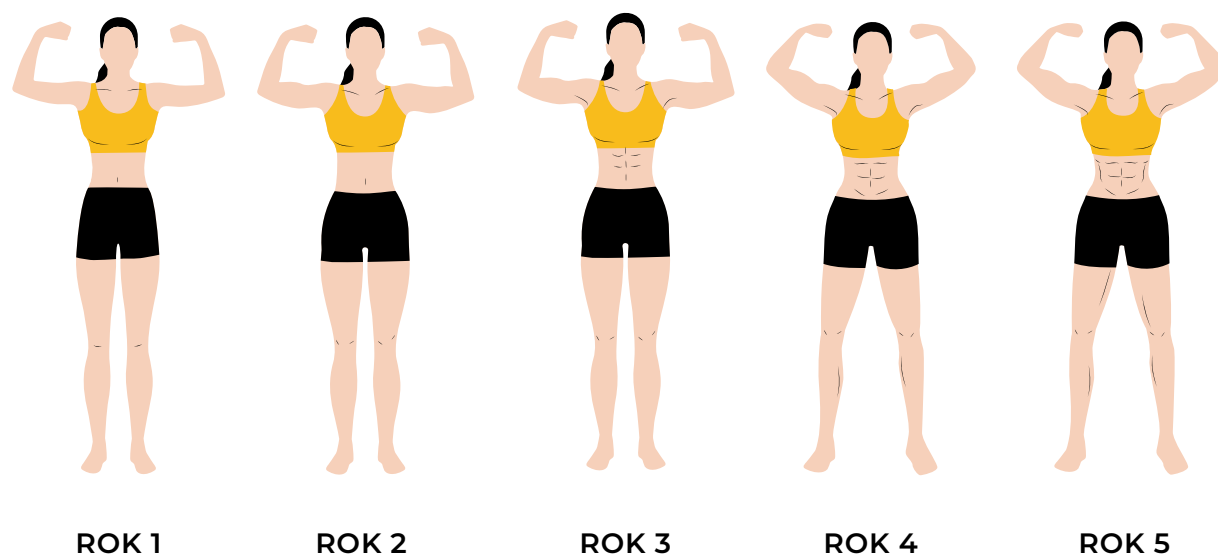


Tabela 3.3. Realistyczne tempo wzrostu masy mięśniowej (kobiety)²

	W ciągu roku	W ciągu miesiąca
Rok 1	2,5–7 kg	0,2–0,6 kg
Rok 2	1,5–3 kg	0,1–0,25 kg
Rok 3	0,5–2 kg	0,05–0,2 kg
Rok 4	0,25–1,5 kg	0–0,125 kg
Rok 5 i dalej	0,1–0,25 kg	0–0,02 kg
Całkowita ilość masy mięśniowej	5,5–14 kg	

Jak widzisz, większość mężczyzn może liczyć na przyrost od 4,5 do 11 kilogramów mięśni w pierwszym roku treningów, a większość kobiet – od 2,5 do 7 kilogramów. To coś w rodzaju miesiąca miodowego dla nowo ożenionych z siłownią, tyle że dość mocno rozciągniętego w czasie. Po tym okresie i przy spełnieniu warunku mówiącego o odpowiednio dużej intensywności oraz optymalizacji tempo przyrostów maleje, by w piątym roku stać się widoczne jedynie dzięki bardzo rygorystycznemu podejściu we wszystkich obszarach.

Wciąż nie jest całkowicie jasne, dlaczego tak się dzieje, trzeba jednak przyznać, iż jest to całkowicie logiczne. Nawet Niesamowity Hulk nie rozrasta się przecież do kosmicznych rozmiarów, a osiąga jedynie poziom „monstrualny”.

„Ale jak to możliwe, że tak krótko?!”. No cóż, ponieważ wiem, że perspektywa osiągnięcia maksymalnego obwodu w klatce już po pięciu latach ćwiczeń może wywoływać poczucie zniechęcenia, przygotowałem taką oto fizjologiczno-kulturystyczną

ciekawostkę: Naprawdę bardzo mała grupa ludzi, i to bez względu na poziom determinacji, dociera w tym czasie do górnej granicy swojego potencjału genetycznego w zakresie budowania mięśni. Jest to bowiem coś, co wymaga profesjonalnego treningu, idealnie skomponowanego sposobu odżywiania i całkowicie podporządkowanego temu celowi stylu życia. A... no i braku jakichkolwiek przeszkód po drodze, co oznacza brak poważnych w skutkach zdarzeń, kontuzji czy chorób. Brak fundamentalnych zmian w pracy lub życiu rodzinnym. Brak pozostałych czynników rozpraszających, które podkopują motywację.

Większość z nas, w tym ja, przez pierwsze kilka lat szuka idealnego pomysłu na trening i odżywianie. Trzeba również wspomnieć o związku, a raczej wpływie wieku: im młodszy ćwiczący, tym większe prawdopodobieństwo zaniedbywania kwestii nocnego wypoczynku, nieprawidłowej diety oraz częstych zmian w życiu osobistym i zawodowym. Każdy z tych czynników odbija się na wynikach

osiąganych w siłowni. Dlatego nie jest wcale wykluczone, że powitasz swój piąty rok treningów, dysponując wciąż znaczną rezerwą niewykorzystanego potencjału. I nawet jeśli akurat w twoim przypadku jest inaczej – nieważne, czy naprawdę osiągnąłeś już swój genetyczny pułap, czy tylko tak ci się wydaje – zapewniam, że wciąż jeszcze wiele przed tobą: w rozdziale 12 poznasz kilka niezwykle skutecznych i zaawansowanych metod treningowych.

Temat zmian w poziomie masy mięśniowej z reguły sprowadza się do zmian w ogólnej masie ciała. Rzadko bowiem zdarza się, aby zmieniała się tylko jedna z tych wartości. Utrzymanie masy ciała na stałym poziomie przy jednoczesnym zwiększaniu masy beztłuszczowej tkanki mięśniowej wymaga pozbycia się jednego kilograma tkanki tłuszczowej na każdy dodany kilogram mięśni. I choć osiągnięcie optymalnego rezultatu jest możliwe zwłaszcza w przypadku nowicjuszy, którzy mają sporo niepotrzebnego tłuszczu tu i ówdzie, w rzeczywistości zdarza się to raczej rzadko.

Przypomnij sobie, na co zwróciłem uwagę w tabeli 3.1: najszybszy sposób na zwiększenie masy mięśniowej to zapewnienie nadwyżki kalorycznej, czyli przyjmowanie około 5–10% więcej kalorii niż wynosi zapotrzebowanie organizmu do utrzymania aktualnej masy ciała. (Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w rozdziale 14).

Jeśli waga wskazuje większą wartość niż ostatnio, w zasadzie nigdy nie jest to spowodowane wzrostem poziomu jedynie beztłuszczowej masy ciała (czyli tkanki mięśniowej, kostnej, łącznej, narządów wewnętrznych i całej reszty organizmu, która nie jest tłuszczem). To samo zresztą dotyczy chudnięcia, które nigdy nie oznacza utraty wyłącznie tkanki tłuszczowej. Każda zmiana tego parametru (ogólnej masy ciała) to zawsze wypadkowa zmian o charakterze ogólnoustrojowym. Początkujący, którego genetyczne predyspozycje plasują się gdzieś w okolicy średniej, może w pierwszym roku ćwiczeń zwiększyć masę mięśni o sześć kilogramów przy jednoczesnym dorzuceniu dwóch kilogramów tłuszczu, co zwiększy jego masę ciała o osiem kilogramów.

Wszystko to jest jednak trudne do przewidzenia. Świeżak o stosunkowo szczupłej sylwetce i wolnym tempie nabierania masy prawdopodobnie zyska więcej mięśni, podczas gdy jego kolega

„po fachu” w kwestii doświadczenia z ciężarami, ale za to o zdecydowanie większych rozmiarach (choć raczej nie w bicepsach) i tendencji do tycia, prawdopodobnie dorzuci sobie jeszcze więcej tłuszczu.

Jestem przekonany, że wśród czytelników mojej książki będą też i tacy, których celem jest tak zwana rekompozycja sylwetki – jednoczesne budowanie tkanki mięśniowej i redukcja tkanki tłuszczowej. Dobra wiadomość, szczególnie dla początkujących z oponką na brzuchu, jest taka, że to całkiem realistyczny scenariusz (osoby z dłuższym stażem treningowym również mają na to szansę, jednak tempo wzrostu mięśni będzie wolniejsze). Rekompozycja sylwetki to proces, którego efektywność bazuje na utrzymaniu przyjmowania kalorii na poziomie zbliżonym do zapotrzebowania organizmu, dbaniu o odpowiednią ilość dobrej jakości białka oraz intensywnym treningu. Jeśli i ty masz taki cel, pamiętaj, że tempo zwiększania poziomu tkanki mięśniowej wyniesie jakieś 40, maksymalnie 75% wartości podanych w powyższych tabelach (to efekt spowolnienia spowodowanego brakiem nadwyżki kalorycznej). Ale zgodzisz się chyba, że jeśli jednocześnie będziesz tracić coraz bardziej tę podskakującą przy każdym kroku oponkę w pasie, to układ jest dość sprawiedliwy, prawda?

Twoim głównym celem jest utrata tkanki tłuszczowej? W takim razie musisz trzymać deficyt kaloryczny na poziomie około 10–20%, co oznacza przyjmowanie o 10–20% mniej kalorii niż wynosi dzienne zapotrzebowanie energetyczne twojego organizmu. Tak, wciąż będziesz w stanie zwiększać mięśnie – o ile nie przesadzisz z tym niedojadaniem oczywiście – szczególnie jeśli dopiero zaczynasz treningi. Miej tylko na uwadze, że najprawdopodobniej nie osiągniesz wartości podanych przeze mnie w tabelach, które opierają się na założeniu jedzenia trochę więcej niż wynosi zapotrzebowanie. Ale skoro po schudnięciu nie tylko będziesz wyglądać lepiej, ale i poprawi się twoje samopoczucie, to chyba również całkiem dobry kompromis, nie? (Jak wspomniałem, szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale 14).

Ostatnia uwaga na temat realistycznych oczekiwań związanych z przyrostem masy mięśniowej: jedyną możliwością przekonania się o tym, jak twoje ciało zareaguje na trening jest... trenowanie.

ŚCiąGANIE DRĄŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO

Główne grupy pracujących mięśni

Najszerze grzbietu, środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego, równoległoboczne, tylne aktony mięśni naramiennych

Technika – lista kontrolna

- Załóż na wyciągu prosty drążek.
- Chwyc drążek nachwytem, z dłońmi ułożonymi na szerokość barków (lub trochę szerzej).
- Prostny drążek i nachwyt to tylko jedna z wielu możliwości, ale polecam ją, ponieważ nie tylko jest najpopularniejsza, ale i zapewnia dobre połączenie pracy zarówno górnej, jak i środkowej części pleców.
- Podchwyt i prosty drążek powodują intensywniejszą pracę mięśni dwugłowych ramion.
- Wąski, neutralny chwyt z drążkiem w kształcie litery V umożliwia zaatakowanie mięśni najszerzych grzbietu, zwłaszcza jeśli skupisz się na łokciach zamiast na ściąganiu łopatek.
- Niezależnie od wybranego wariantu, stosuj go przez kilka tygodni, zanim zaczniesz wprowadzać zmiany.
- Podobnie jak w przypadku obu wersji podciągania na drążku, możesz używać pełnego lub niepełnego chwytu.
- Po złapaniu drążka usiądź na siedzisku i wsuń uda pod podkładki – powinny być tak wyregulowane, aby dobrze dociskały uda, gdy stopy spoczywają płasko na podłożu.
- Zanim zaczniesz pierwsze powtórzenie, daj sobie chwilę na poczucie rozciągania mięśni najszerzych grzbietu.
- Lekko odchyl górną część pleców, aby unieść klatkę piersiową w stronę drążka.
- Ściągnij drążek do górnej części klatki piersiowej, jednocześnie wypychając ją w górę.
- Możesz trochę się odchylić, by zwiększyć napięcie w środkowej części pleców (nie rób tego w pierwszej fazie ściągania i nie po to, by „rozbujać” drążek).

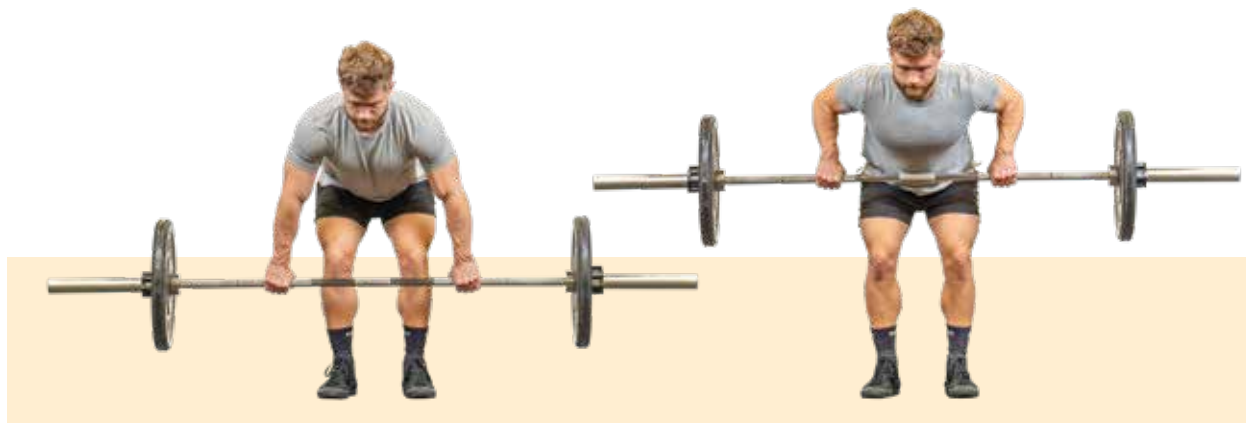


- Pozwól, by obciążenie wciągnęło drążek; cały czas zachowuj pełną kontrolę nad jego ruchem – przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia powinieneś poczuć mocne rozciągnięcie łopatek i mięśni najszerzych grzbietu.

WIOSŁOWANIE ZE SZTANGĄ

Główne grupy pracujących mięśni

Środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego, równoległoboczne, najszerwsze grzbietu, tylne aktony mięśni naramiennych, dwugłowe ramion, przedramiona



Technika – lista kontrolna

- Ustaw sztangę mniej więcej na wysokości połowy uda, jak w przypadku rumuńskiego martwego ciągu (możesz skorzystać ze stojaka do przysiadów).
- Złap gryf nachwytem z dłońmi rozstawionymi trochę szerzej niż szerokość ramion.
 - ◊ Do wykonania serii roboczych użyj magnety – pewniejszy chwyt pozwala zazwyczaj wykonać co najmniej jedno powtórzenie więcej w serii.
 - ◊ Do najcięższych serii możesz użyć pasek nadgarstkowych.
- Wyprostuj się i cofnij o dwa lub trzy kroki.
- Pochyl się i ustaw tułów pod kątem około 45 stopni w stosunku do podłoża – utrzymuj wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana, mięśnie dwugłowe ud powinny być rozluźnione.
- Podciągnij sztangę tak, by gryf dotknął górnej części brzucha, ściągnij mocno łopatki w najwyższym punkcie ruchu.
- Łokcie nie powinny być ani blisko ciała, ani szeroko rozstawione – ustawienie, które zapewnia najmocniejsze zaangażowanie mięśni najszerzego grzbietu i środkowej części pleców to około 45 stopni w stosunku do tułowia.



- Cały czas utrzymując pełną kontrolę nad ciężarem, opuść sztangę do pozycji wyjściowej i wykonaj kolejne powtórzenie.

UWAGA: Podczas podnoszenia sztangi biodra będą się nieznacznie poruszać, a twoim zadaniem jest ograniczenie tego ruchu do minimum. Jeśli końcowe powtórzenia zmuszają cię do „podrzucania” sztangi ruchem tułowia, koniecznie zmniejsz obciążenie – takie oszukiwanie zmniejsza pracę docelowych mięśni.

POMPKI NA PORĘCZACH (DIPY)

Główne grupy pracujących mięśni

Dolne partie mięśni piersiowych większych, trójąłowe ramion, przednie aktony mięśni naramiennych



Technika – lista kontrolna

- Ustaw dłonie tak, aby było ci wygodnie, ręczki poręczy powinny być ustawione tylko trochę szerzej niż szerokość barków.
 - ◊ Węższy rozstaw rąbek pozwala bardziej zaangażować triceps, ale jednocześnie wydłuża zakres ruchu.
 - ◊ Szerszy rozstaw rąbek sprawia, że więcej pracy wykonują mięśnie klatki piersiowej, ale może być mniej komfortowy.
- W pozycji wyjściowej powinieneś mieć ręce zablokowane w łokciach i ustawione prostopadle do podłoża.
- Nogi mogą zwisać swobodnie lub możesz je skrzyżować w kostkach z lekko ugiętymi kolanami (tu również decyduje twój komfort, nie ma to bowiem wpływu na wykonanie czy efektywność tego ćwiczenia). Jeśli korzystasz z maszyny do dipów (patrz zdjęcia), stopy stawiasz na podpórce. Niektóre maszyny do dipów mają podkładki, na których można uklęknąć.
- „Zaciśnij” obręcz barkową, ściągając łopatki – utrzymuj je w tej pozycji przez cały czas wykonywania ćwiczenia.
- Pochyl górną część tułowia lekko do przodu.
- Zaczynaj się powoli opuszczać, robiąc jednocześnie wdech, aż zgięcie w łokciach osiągnie kąt około 90 stopni i poczujesz wyraźne rozciągnięcie mięśni piersiowych większych i przednich aktonów mięśni naramiennych.
 - ◊ Silny dyskomfort w rozciągniętych miejscach oznacza, że za bardzo się opuściłeś – skróć zakres ruchu do punktu, w którym będziesz czuł napięcie docelowych mięśni, ale bez dyskomfortu w barkach.
- Zaczynaj się unosić, odpychając się od uchwytów (tułów powinien być cały czas w tej samej pozycji).
- Zrób wydech, gdy łokcie będą blisko zablokowania.

ROZPIĘTKI Z HANTLAMI W LEŻENIU NA ŁAWCE PŁASKIEJ

Główne grupy pracujących mięśni

Piersiowe większe



Technika – lista kontrolna

- Z hantlami w dłoniach połóż się ławce i unieś hantle, prostując ręce (możesz użyć tej samej techniki jak przy wyciskaniu hantli) – dłonie powinny być skierowane do środka, a łokcie lekko ugięte.
- Stopy rozstaw na szerokość barków i oprzyj płasko na podłożu.
- Podobnie jak przy innych wersjach wyciskania na ławce, łopatki powinny być ściągnięte, a głowa, górna część pleców, pośladki i stopy mają cały czas być pewnie dociśnięte do ławki i podłoża.
- Utrzymując lekko ugięte łokcie, rozłóż ramiona na boki, tak aby hantle poruszały się w jednej płaszczyźnie z barkami.
- Zatrzymaj opuszczanie, kiedy poczujesz silne rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej, po czym unieś hantle z powrotem do pozycji wyjściowej (utrzymując ten sam tor ruchu oraz lekkie ugięcie łokci).

UWAGA: Im bliżej górnej pozycji, tym większa zmiana kierunku oddziaływania siły grawitacji i co raz mniejsze zaangażowanie mięśni piersiowych. Dlatego po opanowaniu idealnej techniki w pełnym zakresie ruchu, możesz spróbować krótszej wersji, czyli od maksymalnego rozciągnięcia mięśni piersiowych do mniej połowy ruchu w górę. (Powracam do tego ćwiczenia w rozdziale 12).

ZAAWANSOWANE TECHNIKI TRENINGOWE

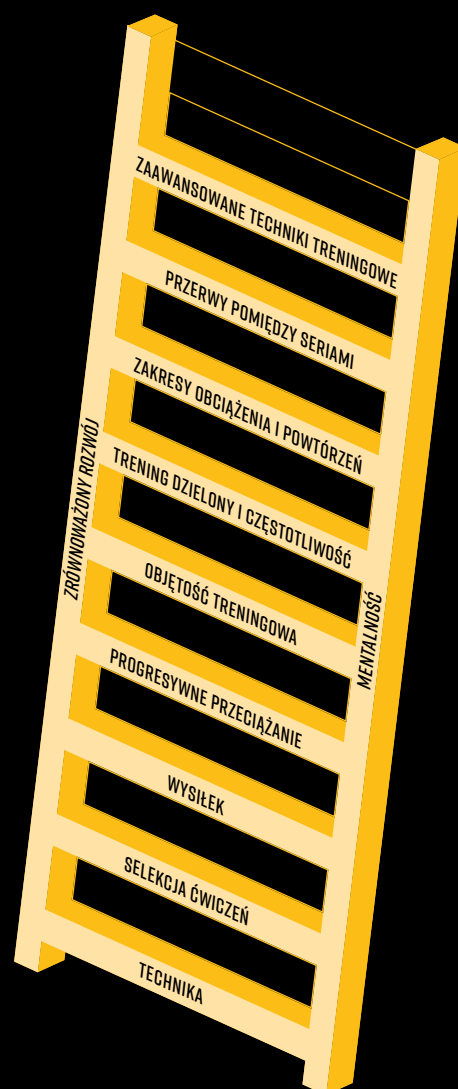
JAK PODTRZYMAĆ PROGRES?

Prawdziwym papierkiem lakmusowym, ukazującym całą prawdę o doświadczeniu oraz poziomie zaawansowania kulturysty czy trójboisty, nie jest wcale ani to, od ilu lat trenuje, ani to, o ile poprawił się w wyciskaniu czy przysiadzie, ani nawet to, jak wygląda jego sylwetka. Jest nim tempo aktualnych postępów. Każdy, kto robi postępy z tygodnia na tydzień jest początkującym, który powinien stosować trening funkcjonalny. Jeśli jesteś na tym poziomie, to dopiero zacząłeś wykorzystywać swój potencjał i nie masz pojęcia, co ostatecznie zdołasz osiągnąć.

Twoje ciało nie rozwija się już tak szybko i zazwyczaj potrzeba miesiąca lub trzech, abyś zauważył poprawę siły, wymiarów lub wyglądu na zdjęciach? Witaj wśród średnio zaawansowanych! Wciąż nie jesteś pewny, ile jeszcze przed tobą, ale pewien ogólny zarys zaczyna się już wyodrębiać.

Natomiast jeśli codziennie rano, gdy stajesz przed lustrem, spogląda na siebie produkt końcowy twojej ciężkiej pracy i genów, a do wykrycia jakichkolwiek postępów na zdjęciach zrobionych w sześciomiesięcznym odstępie musisz zlecić profesjonalną analizę kryminalistyczną, to jesteś gotowy na wdrożenie zaawansowanych technik treningowych. Dobra wiadomość: tu akurat nie potrzebujesz żadnego laboratorium czy kosztownych badań, bo wszystkiego nauczysz się z tego rozdziału – dziewiątego i przedostatniego szczebla mojej drabiny mięśniowej.

Na tym poziomie sztuka treningu często zaczyna przeważać nad nauką. Liczba badań z udziałem zawodowych, rozwiniętych do granic ludzkich możliwości kulturystów jest niewielka, co wynika z ich statystycznie znikomej dostępności. Naukowcy muszą więc zadowolić się tym, co mają do dyspozycji: zazwyczaj wciąż studiującymi młodymi ludźmi – początkującymi lub średnio zaawansowanymi. Z kolei zaawansowani ćwiczący muszą kombinować samodzielnie, przeprowadzając własne eksperymenty. Ich laboratoriami są siłownie, a obiektami badawczymi – oni sami.



Kilka z bardziej znanych metod treningowych dla zaawansowanych kulturystów czy trójboistów już opisałem — na przykład fazy specjalizacji o dużej objętości oraz trening o dużej częstotliwości.

Ten rozdział w całości poświęciłem technikom treningowym dla zaawansowanych, których zadaniem jest zwiększanie intensywności bodźców docierających do mięśni. Należą do nich powtórzenia częściowe, serie ze zmniejszonym obciążeniem, *myo-reps*, powtórzenia wymuszone, powtórzenia oszukiwane, rozciąganie pod obciążeniem i wydłużanie fazy ekscentrycznej (trening ekscentryczny).

POWTÓRZENIA CZĘŚCIOWE

Zacznę od powtórzeń częściowych, uważam bowiem, że spośród wszystkich zaawansowanych technik hipertroficzných zostały one najlepiej przebadane. Liczba dowodów naukowych potwierdzających większą efektywność trenowania mięśni w fazie największego rozciągnięcia w porównaniu z pozostałą częścią zakresu ruchu jest wręcz zaskakująca¹. Mało tego, istnieją badania, których wyniki sugerują nawet, że akcentowanie rozciągniętej fazy ruchu może przynosić lepsze rezultaty w zakresie stymulowania wzrostu masy mięśni niż ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu, przynajmniej w przypadku niektórych mięśni².

Krótką ściągą: powtórzenia częściowe to takie, podczas których ruch nie obejmuje pełnego zakresu (ROM, ang. *range of motion*). Można je wykonać na naprawdę wiele sposobów, ale ograniczę się do tego, który uważam za najbardziej efektywny: powtórzeń częściowych w fazie rozciągnięcia.

Powtórzenia częściowe w fazie rozciągnięcia (patrz ilustr. 12.1) zmuszają włókna mięśniowe do pracy wtedy, gdy są najbardziej rozciągnięte. Podczas wyciskania sztangi na ławce na przykład, w dolnej fazie ruchu powinieneś czuć charakterystyczne ciągnięcie w mięśniach piersiowych. A zatem w tym ćwiczeniu powtórzenie częściowe w fazie rozciągnięcia polega na opuszczeniu gryfu do klatki piersiowej, ale wyciśnięciu go tylko do połowy. Ta sama zasada dotyczy oczywiście wszystkich

Wszystkie mają jedną wspólną cechę: sprawiają, że wysiłek jest jeszcze bardziej wyczerpujący.

Najbardziej zaawansowani bywalcy siłowni stosują te techniki, aby wydłużyć serię poprzez przesunięcie typowego punktu zatrzymania – co oznacza kontynuowanie wysiłku poza progiem upadku mięśniowego. W ich przypadku może to być zupełnie nowy bodziec treningowy, który skutecznie przełamie nawet najbardziej upartą fazę zastoju. Ale dla większości ludzi trenujących z ciężarami jest to zbędne, ponieważ mogą zapewniać sobie postępy innymi metodami.

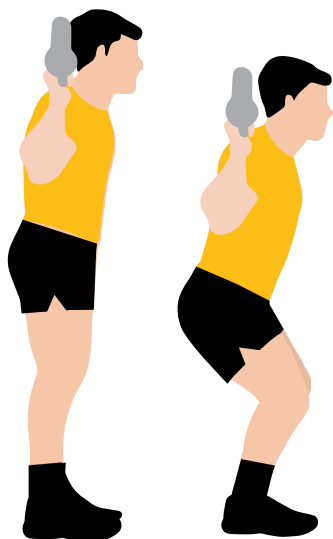
ćwiczeń – w trakcie przysiadów opuszczasz biodra do najniższego punktu, ale unosisz je tylko do połowy. Ten rodzaj powtórzenia częściowego jest w zasadzie przeciwieństwem mniej efektywnego (ale i tak stosowanego) powtórzenia skróconego, w którym zatrzymuje się fazę ekscentryczną w połowie zakresu ruchu i powraca do pozycji wyjściowej. Istotna różnica pomiędzy tymi dwiema technikami polega na tym, że pierwsza to wciąż głęboki przysiad (czworogłowe ud są mocno rozciągnięte), podczas gdy druga to płytki półprzysiad (poziom rozciągnięcia czwórki jest niski).

Wyobraź sobie, że wykonujesz unoszenie ramion w bok z hantlami. Pod koniec ostatniej serii czujesz, że masz jeszcze trochę siły, ale za mało, aby wykonać pełne powtórzenie.

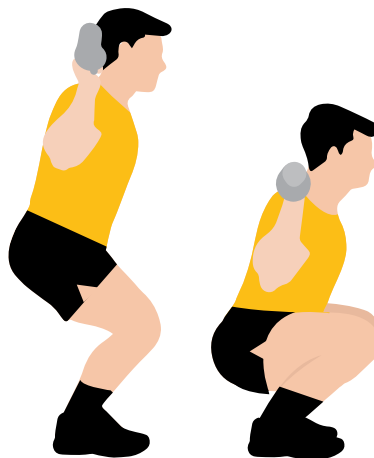
I w tym właśnie momencie przybywają na pomoc powtórzenia częściowe, dzięki którym możesz przekroczyć próg upadku mięśniowego, kontynuując ćwiczenie tylko w połowie lub jednej trzeciej pełnego zakresu ruchu. Zazwyczaj oznacza to od czterech do pięciu dodatkowych minipowtórzeń. To stosunkowo bezpieczna metoda wydłużenia wysiłku poza granicę wyczerpania i dotarcia do głębiej ukrytych zasobów potencjału włókien mięśniowych w mięśniach naramiennych, wtedy gdy są one bardziej rozciągnięte.

Jeśli uważnie czytałeś wszystkie wcześniejsze rozdziały, to na pewno pamiętasz, że różnica

POWTÓRZENIA CZĘŚCIOWE W FAZIE SKRÓCENIA



POWTÓRZENIA CZĘŚCIOWE W FAZIE ROZCIĄGNIĘCIA



Ilustracja 12.1. Zestawienie dwóch rodzajów powtórzeń częściowych

pomiędzy RPE 8 a RPE 10 często była określana przez naukowców jako niewielka lub wręcz niewykrywalna. Co każe mi myśleć, że różnica pomiędzy RPE 10 a RPE 10+ (czyli poziom, do którego można dojść dzięki powtórzeniom częściowym) jest jeszcze mniejsza.

Co nie znaczy, że uważam je za całkowicie zbędne – z tego, co wiem, mogą całkiem nieźle sprawdzić się podczas ćwiczeń o asymetrycznym profilu obciążenia (gdy jedna część zakresu ruchu wymaga większego wysiłku niż druga). Dwie części ciała, podczas ćwiczenia których najczęściej mamy do czynienia z tym zjawiskiem, to tylna część ud oraz plecy.

Oto przykład: jeśli masz już za sobą trochę treningów na maszynach, zauważyłeś zapewne, jak trudno jest dotknąć piętami (lub wałkami) pośladków przy ostatnich powtórzeniach serii zginania nóg leżąc. Założę się jednak, że gdybyś tylko chciał, mógłbyś zrobić jeszcze cztery lub pięć częściowych powtórzeń. Dzieje się tak, ponieważ mięśnie kulszowo-goleniowe są znacznie silniejsze, gdy są w pozycji wydłużonej, a znacznie słabsze, gdy są skrócone, co oznacza, że prawdopodobnie nie dotarły jeszcze do realnej granicy swoich możliwości, jak wskazuje brak mocy do wykonania pełnego zakresu ruchu. Dlatego sam dość często wydłużam

ostatnią serię zginania nóg o kilka powtórzeń częściowych.

To samo dotyczy większości ćwiczeń angażujących mięśnie pleców. Dobrym przykładem jest jedno z najczęściej wykonywanych, czyli ściąganie drążka wyciągu górnego – chyba każdy, kto dociera do punktu, w którym nie jest już w stanie przyciągnąć drążka do klatki piersiowej, może wykonać jeszcze kilka powtórzeń częściowych.

Podsumowując: możesz urozmaicić trening, wykonując co jakiś czas kilka powtórzeń częściowych na koniec serii w niektórych ćwiczeniach na mięśnie tylnej części ud i pleców oraz na mniejsze mięśnie, jak bicepsy czy boczne aktony mięśni naramiennych. Jeśli tylko nie przesadzisz z dawką tego bodźca – zbyt częste wykraczanie poza punkt upadku mięśniowego szybko podnosi poziom ogólnego zmęczenia organizmu – technika ta z pewnością pozwoli ci wycisnąć trochę więcej z czasu poświęconego na trening.

Przyznaję, że sam również eksperymentowałem z tą metodą – nie jako techniką zwiększania intensywności poprzez przekroczenie punktu upadku mięśniowego, ale przy każdym powtórzeniu już od początku serii. Jak sugerowałem w rozdziale 4 poświęconym technice, nie jestem pewien, czy dowody naukowe przemawiające za wydłużonymi

częściowymi powtórzeniami są wystarczająco mocne, aby polecać je wszystkim ćwiczącym jako sposób stosowany podczas wszystkich powtórzeń i wszystkich ćwiczeń. Jednak dogłębna analiza dostępnych materiałów skłania mnie ku twierdzeniu,

że w najgorszym przypadku są one równie skuteczne, jak ruch w całym zakresie, a w najlepszym – trochę bardziej efektywne. W każdym razie na pewno warto ich spróbować w przypadku utknięcia w treningu upartej partii ciała.

SERIE ZE ZMNIEJSZANYM OBCIĄŻENIEM

Załóżmy, że wykonujesz wyprasty nóg na maszynie z obciążeniem wynoszącym 45 kilogramów. Z trudem kończysz 10 powtórzeń, co sugeruje, że jesteś bliski osiągnięcia maksymalnego poziomu wysiłku dla tej serii, czyli RPE 10. Jednak zamiast przerwać ćwiczenie, zmniejszasz obciążenie i wykonujesz kolejne 4–5 powtórzeń z obciążeniem wynoszącym 32 kilogramy.

Tak właśnie wygląda seria ze zmniejszanym obciążeniem, jedna z bardziej lubianych przez kulturystów technik zwiększania intensywności treningu. Pomimo jej popularności podstawy naukowe ma raczej wątle. Przegląd badań z 2023 roku nie wykazał, aby jej stosowanie miało istotny wpływ na wzrost poziomu tkanki mięśniowej w porównaniu z klasycznymi seriami³.

Zaskakujące? Wcale. Pisałem już o podobnej relacji w rozdziale 6: nie mamy żadnych dowodów na to, by serie wykonywane do upadku mięśniowego (RPE 10) odznaczały się pod względem lepszej stymulacji hipertrofii bardziej niż serie kończone z zapasem dwóch powtórzeń (RPE 8). Czy możliwe więc jest, aby wykraczanie poza upadek mięśniowy zapewniało wymierną przewagę nad którymkolwiek z tych dwóch punktów zakończenia serii?

Krótką odpowiedź brzmi: raczej nie. A przynajmniej taki wniosek można wyciągnąć na podstawie wyników ludzi, którzy brali udział w tym badaniu. Nie zapominajmy jednak, że nikt tak naprawdę nie wysuwa takich tez w odniesieniu do żadnej z tych technik. Dlatego najlepiej traktować je jako pomocne dodatki w konkretnych sytuacjach, takich jak:

- zwiększenie liczby powtórzeń wykonywanych przy wysokim napięciu mechanicznym z powodu braku czasu na dłuższy trening – możesz

dodać kilka takich dodatkowych powtórzeń (napięcie mechaniczne będzie duże, ponieważ mięśnie zostały już doprowadzone do upadku), bez konieczności robienia przerwy, która zazwyczaj następuje przed wykonaniem większej liczby powtórzeń;

- zwiększenie poziomu trudności treningu – dla niektórych z nas „trudniejszy” często oznacza „bardziej rozrywkowy”, a ponieważ dobra zabawa ma działanie motywacyjne, może to być niezły sposób na urozmaicenie rutyny;
- sprawdzenie granic swoich możliwości – zmniejszanie ciężaru jako rodzaj ucieczki przed ostatecznym punktem wyczerpania mięśni to jak testowanie tego, do czego jest się zdolnym. Trzeba tylko pamiętać, że wynik może być zarówno rozczarowujący, jak i fantastyczny, ale... jest tylko jeden sposób, aby się o tym przekonać;
- długotrwały zastój u zaawansowanego sportowca – pamiętaj, że czas trwania większości badań nie jest zbyt długi, a głównymi obiektami badawczymi są ludzie, których doświadczenie w treningu siłowym jest co najwyżej średnie.

Często popełnianym błędem podczas stosowania tej techniki jest zbyt duże zmniejszenie obciążenia.



UWAGA

Ze względu na wywołanie dużego zmęczenia, serie ze zmniejszanym obciążeniem najlepiej nadają się do ćwiczeń o niewielkim ryzyku kontuzji. Używam ich tylko podczas ruchów izolujących z wolnymi ciężarami lub ćwiczeń na maszynach, a nawet wtedy wykonuję je w ostatniej serii na daną partię ciała.



Bez wdawania się w niepotrzebne szczegóły mogę uogólnić, że po pierwszym nieudanym powtórzeniu zmniejszam obciążenie o jakieś 20–30%, co pozwala mi wykonać kolejne 3–5 powtórzeń. Większa redukcja ciężaru sprawi, że będziesz musiał wykonać znacznie więcej dodatkowych powtórzeń, aby ponownie zbliżyć się do momentu całkowitego

wyczerpania. Moim zdaniem mniejsze różnice w obciążeniu i mniej dodatkowych powtórzeń to lepsze rozwiązanie, ponieważ zapewniasz mięśniom ten interesujący cię dodatkowy bodziec, ograniczając jednocześnie dodatkowe obciążenie organizmu czymś, co przy większej liczbie powtórzeń jest właściwie nieujęta w planie serią.

MYO-REPS

Nie przejmuj się, jeśli ta nazwa nic ci nie mówi. Nie jesteś wyjątkiem, bo choć ta metoda zdobywa coraz większą popularność wśród naukowo zorientowanych sportowców (zarówno amatorów, jak i profesjonalistów), to nie dotarła jeszcze do szerokiej rzeszy ludzi pojawiających się w siłowniach czy klubach fitness.

Metoda *myo-reps* (znana również jako *myo-powtórzenia*) narodziła się w 2006 roku, a jej twórcą jest Børge Fagerli, norweski inżynier i trener kulturystyki. Oto jak należy ją stosować: po wykonaniu serii do upadku mięśniowego, odpoczywasz przez 3–4 sekundy, po czym wykonujesz cztery dodatkowe *myo-powtórzenia*, ponownie odpoczywasz przez 3–4 sekundy, po czym robisz kolejne cztery *myo-powtórzenia* itd. Koniec tej *myo-serii* następuje wtedy, gdy nie jesteś w stanie wykonać kolejnych czterech *myo-powtórzeń*.

Zamysł Fagerliego zakłada skupienie się na tzw. efektywnych powtórzeniach – w uproszczeniu chodzi o te kilka ostatnich powtórzeń w serii, kiedy mięśnie zbliżają się do granicy wyczerpania – które są silniejszym bodźcem dla hipertrofii niż powtórzenia początkowe. Te natomiast są traktowane przez Fagerliego jako środek do osiągnięcia celu, nie mają znaczącego wpływu na stymulację tkanki mięśniowej, ale nie da się bez nich dotrzeć do tych, które taki efekt już zapewniają.

Posługując się praktyką, można to ująć następująco: jeśli masz zaplanowaną serię 15 powtórzeń uginania ramion, pierwsza dycha to coś w rodzaju „tunelu” prowadzącego ku ostatniej piątce – komnacie skrywającej flakonik z esencją hipertrofii. Ale... w teorii nie musisz wcale wchodzić do tego tunelu,

ponieważ ta cudowna komnata ma bezpośrednie wejście: musisz tylko zrobić serię pięciu efektywnych powtórzeń – czyli z takim ciężarem, że szóste jest już niewykonalne (ważne: podobnie jak w przypadku serii ze zmniejszanym obciążeniem, jest to zbyt ryzykowne przy ruchach izolowanych takich jak uginanie ramion, dlatego jeśli już bardzo musisz i jesteś odpowiednio wytrenowany, możesz tak poszaleć tylko w ćwiczeniach złożonych lub z użyciem maszyn – wyciskanie na suwnicy to idealny przykład).

Założenie owego cudownego działania pięciu efektywnych powtórzeń budzi wątpliwości, co nie jest niczym zaskakującym. Przede wszystkim nie ma jednoznacznych dowodów na istnienie wyraźnej granicy podziału na powtórzenia efektywne i nieefektywne. Wiemy natomiast, o czym już pisałem, że każde powtórzenie ma wpływ na przyrost masy mięśniowej, tylko jego moc zwiększa się proporcjonalnie do „odległości” od upadku mięśniowego.

To powszechna wiedza i dlatego nie kojarzę, aby w naszym środowisku toczyły się burzliwe spory o to, czy tych kilka powtórzeń tuż przed wyczerpaniem (czyli przy RPE 8, 9 lub 10) naprawdę daje silniejszy bodziec hipertroficzny niż te wykonywane przy RPE 4, 5 lub 6. W tym świetle *myo-powtórzenia* to po prostu dobry sposób, by wykonywać więcej powtórzeń w strefie o największej wartości treningowej.

Założmy, że masz do wykonania serię 10 powtórzeń uginania ramion z hantlami. Oto dwa różne scenariusze:

- **Scenariusz 1:** upadek mięśniowy następuje przy 10 powtórzeniu i kończysz serię. Zgodnie z teorią Fagerliego wykonałeś pięć efektywnych powtórzeń.
- **Scenariusz 2:** upadek mięśniowy następuje przy 10 powtórzeniu, odpoczywasz 3–4 sekundy i wykonujesz kolejne cztery powtórzenia z tym samym obciążeniem. Znowu odpoczywasz przez 3–4 sekundy i wykonujesz kolejne cztery powtórzenia. Po następnej krótkiej przerwie udaje ci się zrobić jeszcze dwa powtórzenia. Kończysz serię. Łączna liczba efektywnych powtórzeń? 15 – pięć „normalnych” w serii roboczej i 10 myo-powtórzeń.

Nie trzeba mieć doktoratu z matematyki, żeby stwierdzić, że w drugim scenariuszu wykonujesz trzy razy więcej efektywnych powtórzeń niż w pierwszym. Zatem według logiki zwolenników metody myo-powtórzeń zapewnia on wyraźną przewagę w zakresie stymulacji wzrostu mięśni.

Warto jednak podkreślić, że jest to przewaga czysto teoretyczna, nie dysponujemy bowiem żadnymi

wynikami badań, które porównują przyrost masy mięśniowej uzyskany dzięki treningowi z wykonanemu metodą Fagerliego z efektami standardowych serii powtórzeń. Nie ma też żadnych naprawdę przekonujących dowodów na to, że z całej serii efektywnych jest tylko ostatnich pięć powtórzeń.

Dlatego, choć na przestrzeni lat pojawiały się w moim planie treningowym nie raz i nie dwa, nie uważam myo-powtórzeń za cudowne narzędzie kulturystyki. A jeśli już polecam je innym, to tylko wtedy, gdy spełniają dwa warunki: są co najmniej średnio zaawansowanymi i utknęli w fazie zastoju.

UWAGA

Podobnie jak serie ze zmniejszonym obciążeniem, myo-powtórzenia zwiększają ogólny poziom zmęczenia organizmu i powinny być stosowane w podobnych sytuacjach jako ostatnia seria dla danej grupy mięśni w przypadku ćwiczeń izolowanych z wykorzystaniem maszyn.

POWTÓRZENIA WYMUSZONE

Powtórzenia wymuszone to kolejna technika służąca wydłużeniu normalnej serii poza punkt, w którym większość ćwiczących mówi *finito*.

Zazwyczaj polega to na wykonaniu dodatkowych – po upadku mięśniowym – powtórzeń z pomocą partnera treningowego czy kolegi. Właśnie ten element współpracy odróżnia tę technikę od serii ze zmniejszonym obciążeniem, które wymagają przerwania wysiłku na czas niezbędny do zdjęcia ze sztangi części ciężaru (lub wzięcia do rąk drugiej pary hantli) – w tym przypadku to twój pomocnik zmniejsza obciążenie, pomagając w wykonaniu dodatkowych powtórzeń tylko w takim stopniu, abyś był w stanie je zrobić.

Hipotetyczną zaletą powtórzeń wymuszonych jest utrzymanie stałego napięcia mechanicznego w mięśniach daleko poza typowy punkt zakończenia. Czy to działa? Trudno stwierdzić, ponieważ

nie ma badań porównujących efektywność serii ze zmniejszonym obciążeniem i powtórzeń wymuszonych, jeśli chodzi o wzrost masy mięśniowej.

Na podstawie własnego doświadczenia mogę natomiast potwierdzić, że powtórzenia wymuszone zapewniają większą swobodę działania i dynamikę niż serie ze zmniejszonym obciążeniem. Dzięki temu, że możesz swobodnie komunikować się z człowiekiem, który ci pomaga, jesteś w stanie na bieżąco kontrolować ilość wykonywanej przez niego pracy, czyli w zasadzie dostosowywać obciążenie do tego, jakim poziomem siły dysponujesz w danej chwili. Co oczywiste, udział pomocnika w wykonywanej pracy jest tym większy, im bardziej ty jesteś zmęczony, szczególnie po przekroczeniu progu wyczerpania. Jest bardzo prawdopodobne, że ta technika działa, ponieważ w porównaniu z seriami ze zmniejszonym obciążeniem (w których przecież

redukcja obciążenia ma charakter arbitralny i stały), zapewnia płynniejszą kontrolę nad wielkością ciężaru.

Ale nawet jeśli wezmę pod uwagę tę potencjalną przewagę, nadal nie jestem przekonany co do tego, czy powtórzenia wymuszone powinny być uznawane za jeden ze stałych elementów treningu hipertroficznego.

Oto kilka głównych powodów mojego wahania:

- komunikacja – zarówno werbalna, jak i niewerbalna – z pomocnikiem ma ogromne znaczenie, jeśli więc twoje sygnały nie zostaną poprawnie zinterpretowane, możesz skończyć, zmagając się z większym obciążeniem, niż się spodziewałeś. Nawet najlepszy pomocnik nie jest w stanie dokładnie oszacować, ile z ciężaru podnosi, a jeśli nawet, to nikt nie zagwarantuje, że powtórzy to idealnie podczas kolejnych serii;
- kłopotliwe ego, które może okazać się wrogiem podczas wymuszonych powtórzeń, zwłaszcza przy takim ćwiczeniu jak wyciskanie sztangi na ławce. Istnieją ćwiczący, którzy ładują na gryf większe obciążenie, niż są w stanie sami wycisnąć, po czym zmuszają pomocnika do cięższej, zupełnie zbędnej pracy (typowym objawem takiej sytuacji są bardziej napompowane bicepsy pomocnika niż kłata ćwiczącego);
- zbyt częste stosowanie powtórzeń wymuszonych może uniemożliwić prawidłową ocenę postępów w zwiększaniu siły. Może i dałeś radę wycisnąć 10 razy sztangę o wadze 100 kilogramów, ale jeśli

twój pomocnik brał czynny udział w ostatnich pięciu powtórzeniach, to ile z tego było twoim wysiłkiem, a ile praktycznie jego?

Dlatego sugeruję, aby stosować powtórzenia wymuszone z umiarem. Sam używam ich raz na jakiś czas, gdy akurat trenuję w czymś towarzystwie i obaj (lub oboje) czujemy się na tyle zmotywowani, że nie odstrasza nas wizja trochę większych niż normalnie bólu i wysiłku. Zawsze jednak wykorzystujemy tę technikę w ćwiczeniu, które można uznać za sprzyjające pomaganiu – wyciskanie sztangi na ławce, uginanie ramion, ściąganie drążka wyciągu górnego czy wyciskanie nogami na suwnicy.

Muszę też przyznać, że to całkiem niezłe urozmaicenie treningu plus świetne narzędzie do wzmacniania relacji pomiędzy partnerami treningowymi – dwa ważne czynniki, które niemal na pewno przełożą się na lepsze wyniki.

Ale mogą również przynieść odwrotny skutek, zwłaszcza jeśli staną się narzędziem twojego ego, które zacznie go używać, by wpoić ci przekonanie, że robisz postępy, podczas gdy tak naprawdę sztuczne wydłużanie serii – zamiast samodzielnego i staromodnego wypracowania tych powtórzeń – może je spowalniać lub zatrzymać, a nawet całkowicie zniweczyć.

A jeśli już zdecydujesz się spróbować tego kulturowego odpowiednika botoksu, pamiętaj, że jest to technika zaawansowana i, o czym wspominałem już dwukrotnie, należy zachować ją na ostatnią serię danego dnia dla danej grupy mięśni.

POWTÓRZENIA OSZUKANE

Oto ciekawe zjawisko, o którym możesz nie mieć pojęcia: im dłuższy staż treningowy, tym większa satysfakcja i duma wynikające nie tylko z postępów osiągniętych pod względem masy mięśniowej czy siły, ale także poprawy jakości wykonywania poszczególnych ćwiczeń.

Właśnie dlatego doświadczony, sumienny i świadomie trenujący kulturysta czy trójboista zaczyna zupełnie instynktownie odczuwać awersję do

powtórzeń oszukiwanych i często uważa je za objaw przerośniętego ego. Ja również jestem zdania, że początkujący, a nawet większość średnio zaawansowanych ćwiczących powinna unikać tej metody, ponieważ nie ma ona nic wspólnego z tym, czemu poświęciłem cały pierwszy rozdział – ogromnym znaczeniem opanowania prawidłowej techniki podnoszenia ciężarów. Z drugiej strony, gdy osiągniesz aż tak zaawansowany etap rozwoju (trzymam

kciuki!), pojawią się sytuacje, w których moim zdaniem powtórzenia oszukiwane czasem okazują się kolejnym elementem fascynującej układanki o nazwie „budowanie sylwetki ludzkiej”.

Często spotykam się na przykład z problemem tak silnego zafiksowania na utrzymaniu „idealnej” techniki, że odbywa się to kosztem intensywności. W zasadzie uniemożliwia osiągnięcie odpowiedniego napięcia mechanicznego w docelowych mięśniach, ponieważ wiąże się z tak silnym zaafekowaniem, że dochodzi do przerywania serii już po pierwszych oznakach zaburzenia idealnego wzorca ruchu.

Wyobraź sobie, że obserwujesz kogoś, kto wykonuje ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej. Po dziewięciu czystych, podręcznikowych wręcz, powtórzeniach dostrzegasz lekkie odchylenie tułowia i... gość puszcza drążek i kończy serię. „Ale jak to?” – myślisz zaskoczony. „Przecież biorąc pod uwagę stałe tempo i formę, mógł/mogła z łatwością zrobić jeszcze jedno, a może i dwa powtórzenia!”

Teraz wyobraź sobie drugą sytuację: to samo ćwiczenie, ta sama świetna technika, ale inna osoba i tym razem wszystkie 10 idealnych powtórzeń, po czym... zamiast rezygnować w tym momencie, ów ktoś odchyła tułów o jakieś 5 stopni i przyciąga drążek do klatki piersiowej po raz 11. Potem się prostuje i znowu odchyła, jednocześnie zaliczając 12 powtórzenie. Następnie bierze głęboki wdech i znowu się odchyła, wykorzystując ten dodatkowy niewielki rozpęd, aby wykonać 13 powtórzenie.

Która z tych dwóch osób sprawiła na tobie lepsze wrażenie pod względem techniki? Wielu z kulturystów, którzy podchodzą do treningu oporowego ściśle naukowo, powiedziałoby, że ta pierwsza, ponieważ wykonała wszystkie powtórzenia bez korzystania z impetu i zmiany pozycji ciała. Ale która z nich będzie miała większe plecy? Gdybym miał się o to założyć, powiedziałbym, że ta druga. Wprawdzie w ostatnich trzech powtórzeniach nie zachowała idealnej pozycji ciała, a w dwóch ostatnich pomogła sobie niewielkim ruchem, ale mimo to nie straciła ani na chwilę pełnej kontroli nad obciążeniem.

Zatrzymajmy się w tym miejscu i pomyślmy, do czego mogłoby dojść, gdyby ta druga osoba nie

przerwała serii po 13 powtórzeniu. Cóż, zapewniam cię, że bardzo szybko mogłoby zrobić się naprawdę nieciekawie. Na przykład podczas 14 powtórzenia, gdy nasz ćwiczący szarpie się w tył, aby wytworzyć silny pęd, ale i tak nie jest w stanie zbliżyć drążka do klatki piersiowej. Albo przy 15 powtórzeniu, gdy zaczyna z wyprostowanym tułowiem, a kończy tak odchylony, że prawie rąbie plecami w podłogę – i ledwo przyciąga drążek tam, gdzie trzy powtórzenia wcześniej znajdowała się jego klatka piersiowa.

Łatwość, z jaką takie oszukiwanie może zniwiecyć efektywność wysiłku, jest naprawdę zaskakująca (i pomijana). W jednej chwili lekkie rozluźnienie techniki zwiększa napięcie w docelowych mięśniach, a w następnej zostają one zdegradowane do pełnienia funkcji pomocniczej. Co rodzi następujące pytanie: kiedy oszukiwanie zaczyna wyrządzać więcej szkód, niż przynosi korzyści?

Cóż, jak już wspomniałem, zarówno początkujący, jak i średnio zaawansowani w ogóle nie powinni stosować tej metody. Innymi słowy: jeśli nie masz przynajmniej półtora roku regularnych treningów za sobą, skup się na utrzymaniu prawidłowej techniki od pierwszego do ostatniego powtórzenia.

Ale nawet zaawansowani ćwiczący powinni stosować powtórzenia oszukiwane tylko w niektórych ćwiczeniach, jak chociażby wspomniane przed chwilą ściąganie drążka lub wiosłowania, szczególnie z hantlami, kiedy to nadanie ciężarowi niewielkiego pędu może zdziałać cuda. Wystarczy lekkie skrócenie tułowia, żeby wykonać o pięć powtórzeń więcej niż przy zachowaniu prawidłowej techniki. To właśnie ta dodatkowa dawka wysiłku, która z czasem może przełożyć się na naprawdę imponujące efekty.

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- Podczas wykonywania powtórzeń oszukiwanych zawsze kontroluj fazę negatywną – pęd ma jedynie pomóc w rozpoczęciu ruchu w fazie pozytywnej.
- Wykorzystuj powtórzenia oszukiwane tylko wtedy, gdy umożliwią ci wykonanie większej liczby powtórzeń bez odejmowania pracy mięśniom docelowym – kiedy tylko poczujesz, że napięcie przenosi się na inne mięśnie, natychmiast zakończ serię.

Szablon nr 1: TRENING CAŁEGO CIAŁA – 2 SESJE W TYGODNIU

POZIOM ZAAWANSOWANIA: dla początkujących

ZAŁOŻENIE: zwiększenie masy mięśni i siły

CZAS TRWANIA: ok. 60–90 minut

1. tydzień	Ćwiczenie	Intensyfikacja ostatniej serii	Serie rozgrzewkowe	Serie robocze	Liczba powtórzeń	RPE pocz.	RPE ost.	Przerwa	Ćwiczenie zastępcze – wariant 1	Ćwiczenie zastępcze – wariant 2	Szacunkowy czas wykonywania
Całe ciało 1	Rozgrzewka ogólna: 5 minut o małej intensywności + dynamiczne rozciąganie										
	wyciskanie nogami		2-3	2	6-8	~7	~8	3-4 min	przysiad ze sztangą z tyłu	wypady z hantlami	15-20 min
	wiosłowanie na maszynie typu T-bar		1-2	3	8-10	~7-8	~9	2-3 min	wiosłowanie Pendlaya	wiosłowanie hantlem	10-15 min
	rumuński martwy ciąg ze sztangą		1-2	3	6-8	~7	~8	2-3 min	rumuński martwy ciąg z hantlami	wypychanie bioder	15-20 min
	wyciskanie hantli na ławce skośnej		1-2	3	12-15	~7 - 8	~9	2-3 min	wyciskanie w skosie na maszynie	wyciskanie sztangi na ławce skośnej	10-15 min
	ściągnięcie drążka wyciągu górnego		1-2	3	10-12	~7-8	~9	2-3 min	podciąganie na drążku szerokim chwytem (z pomocą w razie potrzeby)	podciąganie na drążku podchwytem (wąski chwył)	10-15 min
	1. superseria: uginanie ramion ze sztangą z łamanym gryfem		0-1	2	6-8	~7-8	~10	0-1 min	uginanie ramion ze sztangą stojąc	uginanie ramion z hantlami	3-5 min
	1. superseria: francuskie wyciskanie leżąc ze sztangą z łamanym gryfem		0-1	2	10-12	~7-8	~10	0-1 min	francuskie wyciskanie leżąc z hantlami	francuskie wyciskanie nad głowę siedząc	
	Szacunkowy czas trwania całego treningu:										63-90 min
Sugerowany czas odpoczynku: 2-3 dni											
Całe ciało 2	Rozgrzewka ogólna: 5 minut o małej intensywności + dynamiczne rozciąganie										
	wyciskanie leżąc na maszynie		2-3	3	6-8	~7	~8	2-3 min	wyciskanie sztangi leżąc na ławce	wyciskanie hantli leżąc na ławce	15-20 min
	wyciskanie nogami		1-2	3	6-8	~7	~8	3-4 min	przysiady ze sztangą z przodu	wypady z hantlami	15-20 min
	ściągnięcie drążka wyciągu górnego		1-2	3	6-10	~7-8	~9	2-3 min	podciąganie na drążku szerokim chwytem (z pomocą w razie potrzeby)	podciąganie na drążku podchwytem (wąski chwył)	10-15 min
	zginanie nóg na maszynie siedząc		1-2	3	10-12	~7-8	~9	2-3 min	zginanie nóg na maszynie leżąc	opady nordyckie	10-15 min
	unoszenie ramienia w bok z linką wyciągu		0-2	2	12-15	~9	10	1-2 min	unoszenie ramion w bok siedząc na maszynie	unoszenie ramion w bok z hantlami	5-10 min
	1. superseria: wspięcia na palce stojąc		0-1	3	10-12	~9	10	0-1 min	wspięcia na palce siedząc	wspięcia na palce na suwnicy	3-5 min
	1. superseria: skłony tułowia z linką wyciągu górnego klęcząc		0-1	3	12-15	~9	10	0-1 min	skłony tułowia na ławce skośnej z obciążeniem	unoszenie nóg w zwisie na drążku	
	Szacunkowy czas trwania całego treningu:										58-85 min
Sugerowany czas odpoczynku: 2-3 dni											

Szablon nr 2: TRENING CAŁEGO CIAŁA – 2 SESJE W TYGODNIU

POZIOM ZAAWANSOWANIA: dla wszystkich

ZAŁOŻENIE: zwiększenie masy mięśni i siły dla zabieganych

CZAS TRWANIA: ok. 45–60 min

1. tydzień	Ćwiczenie	Intensyfikacja ostatniej serii	Serie rozgrzewkowe	Serie robocze	Liczba powtórzeń	RPE pocz.	RPE ost.	Przerwa	Ćwiczenie zastępcze – wariant 1	Ćwiczenie zastępcze – wariant 2	Szacunkowy czas wykonywania
Całe ciało 1	Rozgrzewka ogólna: 5 minut o małej intensywności + dynamiczne rozciąganie										
	1. superseria: wyciskanie nogami na suwnicy		2-3	3	6-8	~7	~8	30-60 s	przysiad ze sztangą z przodu	wypadki z hantlami	10-12 min
	1. superseria: unoszenie ramion w bok z hantlami		0-1	3	8-10	~7-8	~10	30-60 s	unoszenie ramienia w bok z linką wyciągu	unoszenie ramion w bok na maszynie	
	ściągnięcie drążka wyciągu górnego		1-2	3	8-10	~7-8	~10	1-2 min	podciąganie na drążku szerokim chwytem (z pomocą w razie potrzeby)	podciąganie na drążku podchwytem (wąski chwyt)	8-10 min
	rumuński martwy ciąg ze sztangą		2-3	2	8-10	~7	~8	2-3 min	rumuński martwy ciąg z hantlami	wypychanie bioder	10-12 min
	2. superseria: wyciskanie leżąc na maszynie		1-2	3	6-8	~7-8	~10	1-2 min	wyciskanie leżąc na ławce	wyciskanie hantli leżąc na ławce	10-12 min
	2. superseria: wspięcia na palce stojąc		0-1	3	6-8	~7-8	~10	1-2 min	wspięcia na palce siedząc	wspięcia na palce na suwnicy	
	Szacunkowy czas trwania całego treningu:										38-46 min
Sugerowany czas odpoczynku: 2-3 dni											
Całe ciało 2	Rozgrzewka ogólna: 5 minut o małej intensywności + dynamiczne rozciąganie										
	zginanie nóg na maszynie siedząc		2	3	12-15	~8	~9	1-2 min	zginanie nóg na maszynie leżąc	opady nordyckie	5-10 min
	przysiady na maszynie Smitha		3-4	3	6-8	~7	~8	3-4 min	wyciskanie nogami na suwnicy	wypadki z hantlami	12-15 min
	wyciskanie hantli na ławce skośnej		1-2	3	8-10	~7-8	~9	2-3 min	wyciskanie w skosie na maszynie	wyciskanie sztangi na ławce skośnej	10-12 min
	wiosłowanie na maszynie typu T-bar (w podparciu)		2-3	3	8-10	~8-9	~10	2-3 min	wiosłowanie Pendlaya	wiosłowanie hantlem w podparciu	10-12 min
	1. superseria: uginanie ramion ze sztangą z łamanym gryfem		0-1	2	6-8	~7-8	~10	0-1 min	uginanie ramion ze sztangą stojąc	uginanie ramion z hantlami	3-5 min
	1. superseria: francuskie wyciskanie leżąc ze sztangą z łamanym gryfem		0-1	2	10-12	~7-8	~10	0-1 min	francuskie wyciskanie leżąc z hantlami	francuskie wyciskanie nad głowę siedząc	
	skłony tułowia z linką wyciągu górnego kłęcząc		1	3	10-12	~9	10	1-2 min	skłony tułowia na ławce skośnej z obciążeniem	unoszenie nóg w zwisie na drążku	5-6 min
	Szacunkowy czas trwania całego treningu:										45-60 min
Sugerowany czas odpoczynku: 2-3 dni											

ZBUDUJ WYMARZONĄ SYLWETKĘ

Drabina mięśniowa to doskonałe kompendium aktualnej wiedzy naukowej na temat budowania silnej, umięśnionej sylwetki. Jeff Nippard, zawodowy kulturysta naturalny i trener, opracował przystępny przewodnik po świecie treningu siłowego, który pomoże każdemu, niezależnie od poziomu zaawansowania, osiągnąć zamierzone cele sylwetkowe. Ułożenie tysięcy planów treningowych dla rozmaitych sportowców (nie tylko tych zainteresowanych zwiększeniem masy i siły mięśni) pozwoliło Jeffowi poznać potwierdzone przez naukę istotne mechanizmy odpowiadające za hipertrofię, które i tobie pomogą w odblokowaniu pełni potencjału.

Jeff zebrał dwanaście fundamentalnych obszarów treningu siłowego i stworzył autorską koncepcję, którą przedstawił w formie drabiny, oferując tym samym narzędzie, dzięki któremu będziesz mógł szybko i pewnie wspiąć się na szczyt swoich możliwości. To konstrukcja, w której wszystko ma znaczenie – zarówno kolejność poszczególnych jej elementów, jak i sposób ich przedstawienia oraz wyjaśnienia dotyczące nie tylko „jak”, ale także „dlaczego” stojących za każdym z tych ważnych tematów.

Drabina mięśniowa to prawdziwe kompendium wiedzy na temat treningu siłowego i wszystkiego, co wiąże się z hipertrofią mięśniową oraz ogólnym kształtowaniem sylwetki. Książka będzie przydatna zarówno dla początkujących entuzjastów treningu sylwetkowego, jak i zaawansowanych sportowców startujących w zawodach.

Poszczególne rozdziały stopniowo wprowadzają czytelnika w świat treningu siłowego: od podstawowych zagadnień, takich jak pełne zakresy ruchu czy różne metody intensyfikacji wysiłku, aż po przykładowe plany treningowe dla różnych poziomów zaawansowania.

Dodatkowo podręcznik jest wzbogacony o solidny rozdział poświęcony aspektom dietetyczno-suplementacyjnym, co sprawia, że czytelnik otrzymuje komplet narzędzi do samodzielnego opracowania zbilansowanej diety wspierającej rozwój mięśni. Gorąco polecam każdemu, kto chce świadomie kształtować swoją sylwetkę.

Michał Karmowski

mistrz Polski i wicemistrz Europy w kulturystyce,
wykładowca, trener personalny, aktor

Książka adresowana jest nie tylko do adeptów treningu kulturystycznego i trenerów na każdym etapie zaawansowania, ale również do ludzi zabieganych, mających mniej czasu na trening. Przechodząc każdy szczebel drabiny stworzonej przez eksperta hipertrofii, zyskujesz wiedzę, jak dojść do etapu zaawansowanego. Czytając ten podręcznik, poznasz podstawy żywienia, dowiesz się również, jak dbać o podejście mentalne czy wyznaczać sobie cele treningowe.

Wspinaj się szczebel po szczeblu, nie omijając żadnego, a zdobędziesz wiedzę, jak stosować najważniejsze informacje na temat przyrostu masy mięśniowej. Ta książka zdecydowanie powinna znaleźć się na półce u każdego trenującego.

Marcin Klima

wykładowca w Wyższej Szkole
Instruktorsko-Trenerskiej



www.galaktyka.com.pl