

JAK ZBUDOWAĆ SZCZUPŁĄ I MUSKULARNĄ SYLWETKĘ

— **IAN KING** —

LOU SCHULER



NOWOCZESNY TRENING SIŁOWY

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *The Book of Muscle*

Copyright © 2003 by Rodale Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

ISBN wydania oryginalnego: 1-57954-768-0 (oprawa twarda)

1-57954-769-9 (oprawa miękka)

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2009

90-562 Łódź, ul. Łakowa 3/5

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: 978-83-7579-095-5

Wydanie I, dodruk 2013

Zdjęcia do ćwiczeń: © 2003 *Beth Bischoff*

Pozostałe zdjęcia: © 2003 *Darryl Estrine*

Ilustracje: © 2003 *Scott Holladay*

Projekt graficzny książki: *Susan P. Eugster*

Przekład: *Andrzej Niewiarowski*

Konsultacja: *Jakub Mauricz*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Korekta: *Malwina Łozińska, Małgorzata Gołąb*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Projekt okładki i DTP: *Jakub Kabała*

Druk i oprawa: *Legra Sp. z o.o.*

UWAGA

Informacje podane w tej książce mają na celu wzbogacanie właściwie prowadzonego treningu, a nie jego zastępowanie. Wszystkie prezentowane formy ćwiczeń wiążą się z pewną dozą nieodłącznego ryzyka. Redaktorzy i wydawca zalecają czytelnikom, żeby dbali o swoje bezpieczeństwo i nie przekraczali granic własnych możliwości. Przed rozpoczęciem ćwiczeń opisanych w tej książce należy się upewnić, że urządzenia treningowe są w dobrym stanie, a zadanie do wykonania mieści się w zakresie umiejętności, sprawności i doświadczenia ćwiczącego. Ćwiczenia i programy żywieniowe tej książki nie mogą zastępować planów treningowych czy programów żywieniowych, zaleconych przez lekarza. Przed przystąpieniem do wykonywania wszystkich ćwiczeń i stosowania programów żywieniowych należy skonsultować się z lekarzem.

Przywołanie w tej książce firm, organizacji lub autorytetów niekoniecznie oznacza, że są one popierane przez wydawcę; nie świadczy to także o tym, że dane firmy, organizacje lub autorytety popierają tę książkę.

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

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

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

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1

FIZJOLOGIA

ROZDZIAŁ PIERWSZY: WSZYSTKIE MIĘŚNIE DUŻE I MAŁE 6

ROZDZIAŁ DRUGI: UŻYWANIE ICH... I ICH TRACENIE 18

ROZDZIAŁ TRZECI: PRZYROST MIĘŚNI 30

ROZDZIAŁ CZWARTY: ODŻYWIANIE MIĘŚNI 54

ROZDZIAŁ PIĄTY: CZYNNIKI WSPOMAGAJĄCE 68

CZĘŚĆ 2

ĆWICZENIA

ROZDZIAŁ SZÓSTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE BARKU 78

ROZDZIAŁ SIÓDMY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE ŁOKCIA I NADGARSTKA 122

ROZDZIAŁ ÓSMY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE KRĘGOSŁUPA 150

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE BIODER 178

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE KOLANA I KOSTKI 202

CZĘŚĆ 3

PRZYGOTOWANIA

ROZDZIAŁ JEDENASTY: WPROWADZENIE DO TRENINGÓW 230

ROZDZIAŁ DWUNASTY: ELASTYCZNOŚĆ – CAŁA PRAWDA 244

ROZDZIAŁ TRZYNASTY: ROZGRZEWKI – I CO PO NIEJ 264

CZĘŚĆ 4

PROGRAMY TRENINGOWE

ROZDZIAŁ CZTERNASTY: PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH 272

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY: PROGRAM DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH 296

ROZDZIAŁ SZESNASTY: PROGRAM DLA ZAAWANSOWANYCH 330

SPIS ĆWICZEŃ 363



PRZYCIĄGANIE POZIOME

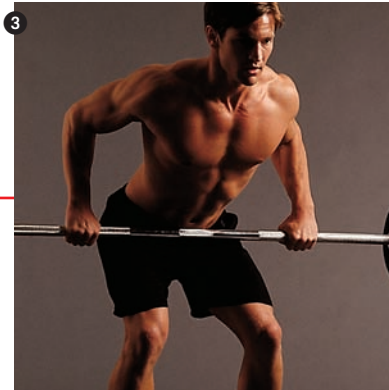
MIĘŚNIE NAJSZERSZE, ŚRODKOWA
CZĘŚĆ MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO,
TYLNA CZĘŚĆ BARKÓW, BICEPSY



WIOSŁOWANIE SZTANGĄ W OPADZIE

Jedną z cech charakterystycznych programów treningowych Iana Kinga jest zachowanie równowagi pomiędzy ćwiczeniami na przednią i tylną część górnej partii ciała. Przyciąganie sztangi jest jednym z ważniejszych ćwiczeń tego programu – to odwrotność wyciskania na ławce.

Ćwiczenia te nie odpowiadają sobie dokładnie, jako że przy wyciskaniu mamy dla ciężaru ciała oparcie w postaci ławki. Pomaga ona również utrzymać równowagę. Przy podciąganiu sztangi musimy sami stworzyć sobie podparcie z dolnych partii mięśniowych ciała. Kluczem do właściwego wykonania pozostaje utrzymanie środka ciężkości nad nogami i utrzymanie torsu w jednej płaszczyźnie podczas całego ćwiczenia.



BEZPIECZEŃSTWO: Podciąganie sztangi w opadzie wygląda na ćwiczenie mogące sprawiać ból w dolnej części kręgosłupa. To jedno z ćwiczeń, podobnie jak martwy ciąg, w których ta partia kręgosłupa jest nieruchoma lub ma minimalną ruchomość. Przy właściwym wykonaniu mięśnie środkowej części ciała powinny być wystarczająco napięte, aby uchronić kręgosłup przed urazami.

PRZYGOTOWANIE: Stań w rozkroku, ze stopami na szerokości barków lub odrobinę szerzej. Pochyl się do przodu, jednocześnie wypychając biodra do tyłu w taki sposób, by środek ciężkości znajdował się jak najbardziej nad nogami. Ugnij lekko kolana. Plecy staraj się mieć proste lub lekko zaokrąglone, a tułów ustaw pod kątem nieco większym niż 30° w stosunku

do podłoża. Chwyć sztangę olimpijską nachwytem, umieszczając dłonie po wewnętrznej stronie znaczników umieszczonych na niej.

WYKONANIE: Przyciągnij sztangę do górnych partii mięśni brzucha, tuż poniżej klatki piersiowej. Ściągnij mocno łopatki w górnej fazie ruchu. Utrzymuj nadgarstki i przedramiona w jednej płaszczyźnie. Przytrzymaj sztangę w tej pozycji, a następnie powoli opuść, aż wyprostujesz ramiona.

ODMIANY

1 CHWYT SZEROKI: Chwyć sztangę po zewnętrznej stronie znaczników. Wykonaj ćwiczenie jak poprzednio. Takie ustawienie przenosi największe obciążenie z mięśnia najszerzego grzbietu na górne mięśnie pleców (tylna część naramiennych, środek czwo-

robocznych i mięśnie równoległoboczne).

2 PODCHWYT: Chwyć sztangę podchwytem (spód dłoni skierowany do góry), ręce miej ustawione na szerokości barków. Takie ustawienie kładzie nacisk na zaangażowanie bicepsów, dolnej partii mięśnia najszerzego grzbietu i dołu czworobocznych.

3 SZTANGA NISKO: Przyciągnij sztangę do środkowej części mięśni brzucha. Bardziej angażuje się dół najszerzego mięśnia grzbietu i dół mięśnia czworobocznego.

PRZYCIĄGANIE POZIOME

ŚRODKOWA CZĘŚĆ MIĘŚNIA
CZWOROBOCZNEGO, TYLNA CZĘŚĆ
BARKÓW



WIOSŁOWANIE HANTLAMI W LEŻENIU NA BRZUCHU

PRZYGOTOWANIE: Chwyć hantle w obie ręce i połóż się na brzuchu na ławce. (Będziesz miał większy zakres ruchu, jeśli postawisz ławeczkę na podporach, jak na zdjęciu powyżej). Ustaw ręce na szerokości barków, z hantlami w pozycji równoległej do ławki.

WYKONANIE: Unieś hantle tak wysoko, jak możesz, dociągając je do boków tuż poniżej pach. Skoncentruj się na ściągnięciu łopatek w górnej fazie ruchu, ale nie unieś ich, gdyż angażuje to górną część mięśni czworobocznych. Zatrzymaj się w tej pozycji, następnie opuść w kierunku podłogi, ale obniż ciężary tylko od 1/3 do połowy drogi, zanim zatrzymasz się i zrobisz następne powtórzenie.

UNOSZENIE POZIOME

ŚRODKOWA CZĘŚĆ MIĘŚNIA
CZWOROBOCZNEGO, TYLNA CZĘŚĆ
BARKÓW



ODWROTNE ROZPIĘTKI

PRZYGOTOWANIE: Chwyć hantle i połóż się na brzuchu na ławce. Zaczynij z niemal prostymi ramionami, muszą być tylko lekko zgięte w łokciach, hantle powinny znajdować się odrobinę nad podłogą. Wierzch dłoni miej skierowany ku górze, ramiona zaś mają być niemal prostopadłe do tułowia.

WYKONANIE: Unieś hantle do góry, ściągając łopatki w fazie końcowej, nie pozwól jednak, by łopatki się unosiły. Zatrzymaj ruch, następnie opuść ciężarki w dół, zatrzymując ruch przed dotknięciem podłogi.

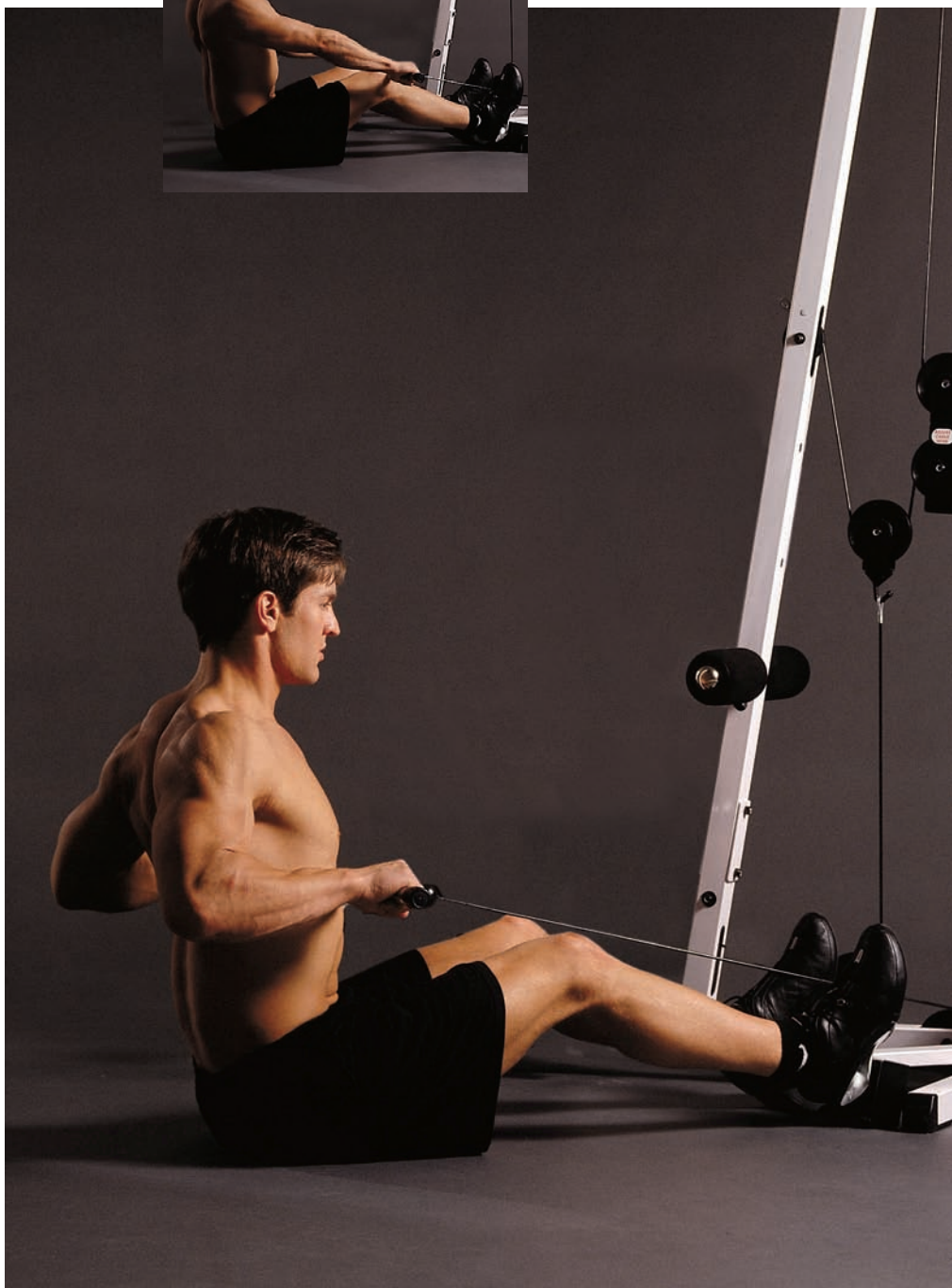
PRZYCIĄGANIE POZIOME

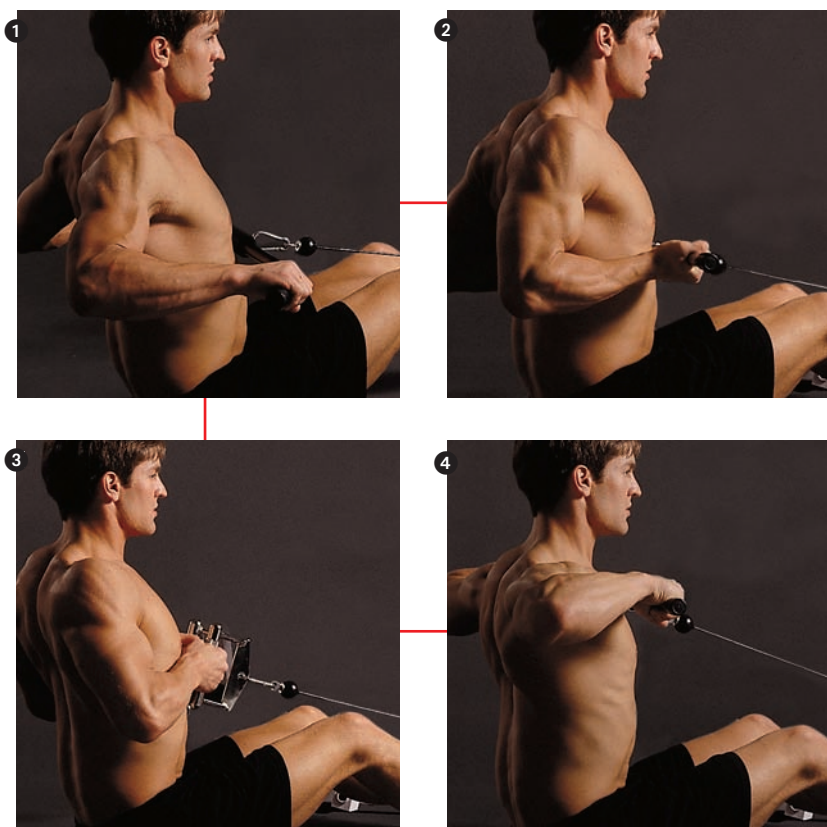
MIĘŚNIE NAJSZERSZE, ŚRODKOWA
CZĘŚĆ MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO,
TYLNA CZĘŚĆ BARKÓW, BICEPSY

PRZYCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU DOLNEGO DO KLATKI, SIEDZĄC

Wbrew pozorom ćwiczenie to jest skomplikowane, a jego niewłaściwe wykonanie może pociągać za sobą usztywnienie ciała. Wielu nowicjuszy uznaje, że skoro wykonuje się takie ćwiczenie na maszynie, to jest ono bezpieczne. Dlatego często zaniedbują zachowanie właściwej postawy, czego nie robiliby przy ćwiczeniu z wolnymi ciężarami.

Jak przy wszystkich ćwiczeniach, obowiązuje jedna zasada: nie zrób sobie krzywdy. Wyjaśnimy ci niuanse tego ćwiczenia i przedstawimy nasze zdanie co do najlepszych jego odmian – po prostu liczy się to, żebyś nie doznał urazu. Gdy jednak będziesz ćwiczył sumiennie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, możesz szybko набrać siły i rozbudować tkankę mięśniową. Z czasem, podobnie jak wielu innych trenujących, docenisz to ćwiczenie i stanie się ono jednym z ulubionych. Pamiętaj – najważniejsza jest rozważa.





PRZYGOTOWANIE: Wybierz odpowiednie obciążenie na stosie wyciągu, następnie dopnij prosty drążek do linki. Ustaw stopy na podporze maszyny, zegnij kolana blisko klatki i złap drążek nachwytem, czyli tak, jak normalnie chwytasz sztangę przy wyciskaniu na klatkę. Odepchnij się nogami, aż ramiona będą wyprostowane a linka się napnie. Kolana powinny być lekko zgięte. Wyprostuj plecy i odchyl lekko do tyłu, tak aby ramiona były trochę dalej niż biodra.

WYKONANIE: Przyciągnij drążek do górnej części brzucha. Przytrzymaj, a następnie pozwól ramionom powoli się wyprostować. Trzy kluczowe uwagi: (1) Tułów powinien być nieruchomy przez cały czas trwania ruchu, nie należy pochylać się do przodu ani do tyłu.

(2) Łopatki powinny być ściągnięte w momencie pełnego napięcia, kiedy drążek dotyka do torsu. (3) Łopatki nie powinny się unosić w trakcie ćwiczenia. Jeśli się podnoszą, to musisz dostosować zakres ruchu i przyciągać drążek niżej albo zmniejszyć obciążenie.

ODMIANY

❶ CHWYT SZEROKI: Chwyć drążek nachwytem odpowiadającym ustawieniu rąk podczas najszerzego rozmieszczenia rąk do wyciskania na ławce. Przeniesie to większe obciążenie z mięśni najszerzych grzbietu na tylne mięśnie naramienne, środek czworobocznych i równoległobocznych.

❷ PODCHWYT: Chwyć drążek podchwytem na szerokości barków. Taka odmiana kładzie większy nacisk na bicepsy

i dolną część mięśnia najszerzego grzbietu, a odciąża tylne mięśnie naramienne i środek czworobocznych.

❸ CHWYT NEUTRALNY: Zastosuj do tego ćwiczenia uchwyt trójkątny wyciągu. Pozwoli on na skierowanie wnętrza dłoni ku sobie i wąskie ustawienie rąk. Ta odmiana pozwala na zastosowanie maksymalnych obciążeń i angażuje różne mięśnie górnej partii ciała (wierz lub nie, ale nawet mięśnie piersiowe).

❹ DRAŻEK WYSOKO: Przyciągaj drążek do środka klatki piersiowej zamiast do górnej części brzucha. Takie ustawienie zmusza do pracy tylne mięśnie naramienne, środkową i górną część mięśni czworobocznych. Odciążone zostają mięśnie najszerze grzbietu.

WYCISKANIE PIONOWE

PRZEDNIE I TYLNE CZĘŚCI BARKÓW,
TRICEPSY, DOLNA CZĘŚĆ MIĘŚNIA
CZWOROBOCZNEGO



WYCISKANIE SZTANGI, SIEDZĄC

Wyciskanie sztangi na barki ma burzliwą historię, podobnie jak większość ćwiczeń siłowych. Przed rozwojem trójboju siłowego, w szczególności wyciskania na klatkę, rezultaty uzyskiwane w tym ćwiczeniu często były uznawane za miarę siły mężczyzny. Dzisiaj ćwiczenie to jest ostrożnie stosowane w programach treningowych ze względu na reputację niebezpiecznego.

Mówi się, że diabeł tkwi w szczegółach. Gdyby można było, używając ramion, podnieść ciężar z barków prosto do góry, nie byłoby żadnych problemów. Niestety, używając sztangi, nie możemy tego zrobić, gdyż na drodze stoi nasza głowa. Dlatego ciężar musimy podnosić albo z karku, albo z górnej partii klatki piersiowej. Wersja wyciskania zza głowy powinna odbywać się po linii prostej, co może być dosyć trudne dla pierścieni rotatorów, zwłaszcza jeśli barki nie są zbyt elastyczne. Wyciskanie z przodu wymaga z kolei odchylenia głowy do tyłu, aby sztanga ominęła nos i podbródek w czasie drogi w górę i w dół. Wielu trenujących wygina przy tym ruchy plecy.

W naszych programach treningowych, szczególnie tych zaawansowanych, polecamy wersję wyciskania zza głowy. Zdajemy sobie jednak sprawę z tego, że jeśli w przeszłości miałeś urazy w obrębie barków, możesz nie wykonać tego ćwiczenia. Jeśli czujesz dyskomfort przy wykonywaniu ćwiczenia ze sztangą, możesz spokojnie zamienić ją na hantle. Gdy one również stanowią problem, ćwicz na maszynie do wyciskania na barki (takiej, jaką znaleźć można na stanowiskach do ćwiczeń typu atlas). Uważamy, że jest to nie najgorsze ćwiczenie, a inne typy urządzeń do wyciskania na barki bardziej przyczyniają się do wywoływania urazów niż do zapobiegania im, z powodu ograniczania i narzucania płaszczyzny, w jakiej barki mają pracować.

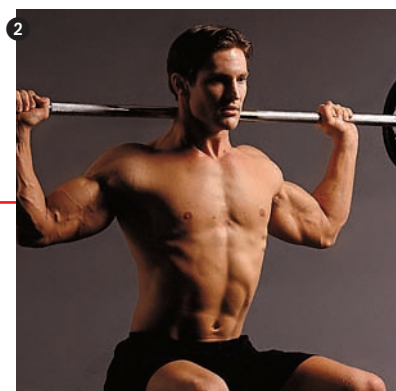
Ćwiczenie wyciskania zza głowy nie jest proste, ale nauczenie się jego poprawnego wykonania jest bardzo korzystne, ponieważ stanowi podstawę innych zaawansowanych ćwiczeń, jak rwanie, podrzut czy rwanie na docisk. Nie musisz się jednak martwić, gdyby nie udało ci się go opanować. Jest wiele innych ćwiczeń, które pozwolą ci zbudować tak samo rozwinięte mięśnie ramion.



PRZYGOTOWANIE: Ustaw ławkę kilka kroków za stojakiem do przysiadów ze sztangą. Umieść sztangę na stojaku i wejdź pod nią. Umieść sztangę na górnej części mięśnia czworobocznego, tak jak do wykonania przysiadów ze sztangą. Ręce ustawione jak do wyciskania sztangi. Dłonie powinny być po wewnętrznej stronie oznaczeń na sztandze. Podnieś sztangę, cofnij się i usiądź na końcu ławki. Rozstaw nogi i oprzyj mocno stopy na podłodze.

WYKONANIE: Unieś sztangę pionowo do góry, ale nie prostuj ramion całkowicie, łokcie powinny zostać lekko ugięte. Opuść sztangę do karku.

BEZPIECZEŃSTWO: Jak już wspomnieliśmy wcześniej, jeśli masz problemy z tym ćwiczeniem, to go nie rób. Jeśli je wykonujesz, pamiętaj, aby płaszczyzna opuszczania i wznoszenia była taka sama. Unikaj kołysania się do przodu lub tyłu, gdyż może się to skończyć urazem szyi bądź barków.



ODMIANY

1 WYCISKANIE SZTANGI Z PRZODU

GŁOWY: Opuść sztangę, tak aby była z przodu szyi, odrobinę nad szczytową częścią mostka, ale go nie dotykaj. Takie wykonanie przenosi część obciążenia na przednie mięśnie naramienne, choć nieważne, czy wyciskasz z przodu, czy z tyłu, główną siłą napędową pozostają środkowe mięśnie naramienne.

2 CHWYT SZEROKI: Ustaw dłonie po zewnętrznej stronie oznaczeń na sztandze. Wykonaj ćwiczenie jak poprzednio. Takie ustawienie powoduje większe obciążenie mięśni naramiennych, gdyż są mniej wspomagane przez tricepsy.

ELASTYCZNOŚĆ – CAŁA PRAWDA

NAUKA O ĆWICZENIACH SKŁANIA CZASEM DO ODRZUCENIA DOTYCHCZAS PRZYJĘTYCH PRAKTYK i zaleca całkowitą zmianę podejścia do wielu kwestii. To, co od lat przyjmowano za pewnik, w ciągu jednego dnia zostaje okrzyknięte herezją, a zupełnie nieprawdopodobne wymysły mogą zostać uznane za fakt. Tak zdarzyło się w przypadku, który nazwaliśmy Wielką Zmianą. Wtedy to dominująca rola ćwiczeń aerobowych najpierw została zakwestionowana przez specjalistów od treningu siłowego, a następnie odrzucona przez pokolenie ćwiczących, którzy z hantlami i napojami proteinowymi zdołali uzyskać to, co – jak kiedyś sądzono – miało dać się osiągnąć, tylko poprzez bieganie po bieżni.



W zupełności poparliśmy ten trend. Teraz pojawiła się kolejna tendencja – jej jednak się sprzeciwiamy: chodzi o wyniki badań sugerujące, że wiele ogólnie przyjętych poglądów na temat elastyczności i rozciągania należy rozpatrzyć ponownie, a ich zasadność może być dyskusyjna.

Badania naukowe poszły dwoma torami. Po pierwsze, naukowcy przyjrzeni się badaniom nad związkiem między rozciąganiem się przed ćwiczeniami a liczbą kontuzji. Wniosek: rozciąganie nie zapobiega urazom.

Tymczasem badano, czy rozciąganie przed ćwiczeniem poprawia sprawność. Stwierdzono, że jeśli czynność wymaga jednorazowego wytworzenia maksymalnej siły, rozciąganie obniża wydolność. Z jednego badania, opublikowanego w 1998 w „Research Quarterly for Exercise and Sport”, wynika, że 20 minut rozciągania zmniejsza siłę maksymalną mięśni czworogłowych ud o 8,1%, a mięśni goleniowo-kulszowych – o 7,3%.

Pewnie wydaje ci się, że w świetle tylu zgromadzonych dowodów można by uznać, że rozciąganie jest przeceniane, a nawet okazuje się niekorzystne. Gdyby tak było, sami byśmy go nie propagowali. Jednak nie straciliśmy wiary w rozciąganie i chętnie powiemy, dlaczego.



CZEMU WARTO SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Jako dziecko pewnie dawałeś takie popisy elastyczności, jakich nie mógłby powtórzyć nawet jogin. Prawie wszystko, co działo się potem z twoim ciałem, sprawiało, że stawałeś się coraz sztywniejszy. Kości wydłużyły się i wzmocniły. Najniższe kręgi złączyły się w okresie dojrzewania, znacząco zmniejszając zakres ruchu bioder. Każde wykonane przez ciebie ćwiczenie prawdopodobnie skurczyło i usztywniło twoje mięśnie i tkanki łączne.

To ostatnie zjawisko może być strategią ciała na wytworzenie większej siły. Krótsze, sztywniejsze mięśnie działają jak sprężyny, umożliwiając lepsze wykorzystanie siły wynikającej z ich naciągnięcia. Co ciekawe, strategia ta bywa też dla ciebie niekorzystna. Słabe rozciągnięcie może uniemożliwić ci ruch w pełnym zakresie podczas wykonywania ćwiczeń. Innymi słowy, ceną, jaką płacisz za sztywniejsze mięśnie, jest mniejszy wzrost mięśni podczas równie męczącego ćwiczenia.

Rozciąganie przeciwdziała sztywności, przywraca odpowiednią długość i napięcie mięśni. Nie tylko zapewnia to pełen zakres ruchu w czasie ćwiczeń, ale też pomaga szybciej i lepiej zregenerować się po treningu. Dzięki temu mięśnie są szybciej gotowe na następny trening.

Takie wnioski wyciągnęliśmy wyłącznie z doświadczenia, które nauczyło nas, że ci, którzy rozciągają się sumiennie i rozsądnie, są sprawniejsi, szybciej się regenerują, lepiej trenują i – na dłuższą metę – rzadziej ulegają powtarzającym się, obniżającym wydolność kontuzjom.

JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Z podręczników można poznać trzy rodzaje ćwiczeń rozciągających:

1. STATYCZNE

2. DYNAMICZNE

3. PROPRIOCEPTYWNE NERWOWO-MIĘŚNIOWE TOROWANIE RUCHU

(PNF, ang. *proprioceptive neuromuscular facilitation*)

Pierwszy rodzaj zapewne już znasz, polega na przybraniu rozciągniętej pozycji i wytrzymaniu w niej przez jakiś czas. Następnie rozluźniasz się i pogłębiasz rozciąganie lub przerywasz, odpoczywasz i następnie wracasz do tego ćwiczenia; możesz też przejść do następnego. Książką na ten temat, którą można traktować jak biblię, jest *Stretching* autorstwa Boba Andersona.



Dynamiczne rozciąganie to wykonywanie ruchów, dzięki którym ciało przyjmuje rozciągnięte pozycje bez zatrzymywania się w nich. Przykładem może być seria kopnięć rodem ze sztuk walk. Być może słyszałeś o rozciąganiu balistycznym. Jest to rodzaj dynamicznego rozciągania, w którym dla pogłębienia (większego niż w statycznym rozciąganiu) wykorzystywany jest rozpęd i siła mięśni.

W końcu jest metoda PNF, polegająca na serii zaciśnięć i rozluźnień mięśni, skutkujących głębszym naciąganiem bez ryzyka, jakim charakteryzuje się *rozciąganie balistyczne*. W tej metodzie naciąganie mięśni trwa przez parę sekund.

Najpopularniejszym podręcznikiem tej metody jest *The Whartons' Stretch Book* autorstwa Jima i Phila Whartonów, którzy stosują odmianę PNF – *rozciąganie aktywne izolowane*.

My po prostu zalecamy rozciąganie statyczne. (W dalszej części tego rozdziału znajdziesz ćwiczenia rozciągające górną i dolną część ciała). Nie oznacza to, że pozostałe metody nie mają prawa bytu – są użyteczne, szczególnie dla sportowców. Doświadczenie po prostu nam podpowiada, że rozciąganie statyczne jest najprostsze, najbezpieczniejsze i najwięcej osób może na nim skorzystać.

ZASADY ROZCIĄGANIA

KIEDY SIĘ ROZCIĄGAĆ: Propagujemy obecnie niepopularne podejście – rozciąganie statyczne przed treningiem siłowym. W końcowym rozrachunku nie ma znaczenia, czy się rozciągasz bezpośrednio przed wysiłkiem, czy po nim, czy też w dni, kiedy nie ćwiczysz. Ważne, że robisz to ze świadomością celu, jaki chcesz osiągnąć i z odpowiednią koncentracją. Łatwiej o te rzeczy przed treningiem niż po nim, kiedy już jesteś zmęczony i głodny.

Rozciąganie się przed ćwiczeniami musisz traktować jako coś odrębnego od serii na rozgrzewkę, bo sprawiasz, że mięśnie się ochładzają. (W następnym rozdziale przedyskutujemy rodzaje rozgrzewek odpowiednich przed podnoszeniem ciężarów).

ZASADA SZTYWNIEJSZEJ STRONY: W treningu siłowym ćwiczenia wykonywane na obie strony zalecamy zaczynać od swojej słabszej strony. Podobnie jest z rozciąganiem, z tą różnicą, że sztywniejszej stronie możesz poświęcić więcej czasu i energii. (W treningu siłowym prawie nigdy nie pracuje się cięższą słabszą stroną, chyba że chodzi o rehabilitację po poważnej kontuzji).



Przyjmijmy, że jedna grupa mięśni kulszowo-goleniowych jest u Ciebie sztywniejsza od drugiej. (Nie potrzebujesz żadnych skomplikowanych testów, zauważysz to, jak tylko zaczniesz się rozciągać). Zaczynaj od sztywniejszej kończyny. Potem przejdź do bardziej rozciągniętej. Następnie, jeśli chcesz, możesz wrócić do pierwszej.

Mniej rozciągniętej stronie możesz poświęcać nawet dwa razy więcej czasu. Istotne jest to, by od niej zaczynać. Zawsze łatwiej się skoncentrować na pierwszej ćwiczonej kończynie.

CZAS TRWANIA KAŻDEGO NACIĄgniĘCIA: W tym wypadku im więcej, tym lepiej. Trudno przesadzić z elastycznością. Na początku programu pewnie będziesz naciągać się po 10–30 sekund. Potem, kiedy zaczniesz się czuć w tych pozycjach bardziej komfortowo, możesz wytrzymywać nawet do kilkunastu minut.

UNIKANIE ZŁEGO BÓLU: W końcowej fazie dobrego naciągnięcia będziesz dochodził do momentów, w których zaczniesz odczuwać lekki dyskomfort. To znak, że tkanki łączne i mięśnie stanęły przed wyzwaniem. Nigdy nie powinieneś czuć prawdziwego bólu. Jeśli masz szczęście, ostrzeże on o tym, że jesteś na granicy urazu. Jeśli masz pecha, będzie to sygnał, że już zrobiłeś sobie krzywdę.

Dlatego na początku programu rozciągającego kontroluj poziom odczuwanego dyskomfortu. Znając możliwości własnego ciała, będziesz mógł działać bardziej zdecydowanie. Zorientujesz się, jak stawiać przed mięśniami umiarkowane wyzwania bez przekraczania bezpiecznej granicy, za którą dochodzi już do uszkodzeń. Pamiętaj, że jeśli będziesz przyspieszał ten proces i coś naderwiesz, w efekcie staniesz się mniej elastyczny niż wcześniej, bo w miejscu nadwyrężenia powstanie blizna, która będzie o wiele mniej rozciągliwa niż zdrowe mięśnie i włókna kolagenowe.

JAK DŁUGO SIĘ ROZCIĄGAĆ: Zaczynaj od krótkich sesji przed treningami siłowymi – dla początkującego wystarczy pięć minut. Następnie, przed treningami na górną część ciała, rozciągaj się przez kwadrans, a przed ćwiczeniami na dolną część ciała, wydłuż sesję do 30 minut.

BEZPIECZEŃSTWO: W 2003 roku doniesienia lekarzy i trenerów wskazywały na wzrost kontuzji związanych z uprawianiem jogi. To prawda – każdy nieprawidłowo lub przesadnie wykonywany rodzaj ćwiczenia może uszkodzić mięśnie i stawy.

Według analiz problem polegał na tym, że na zajęcia jogi przychodziło zbyt wielu ludzi i było za mało miejsca na poprawne wykonywanie, instruktorzy zaś wprowadzali

zbyt zaawansowane pozycje, zanim uczniowie byli na nie gotowi. Dlatego nasze dwie zasady bezpiecznego rozciągania są dość proste:

1. Zawsze stosuj prawidłową technikę, bez względu na to, jak zatłoczona jest sala treningowa.
2. Rób postępy w swoim własnym tempie.

Druga zasada wydaje się mniej oczywista. Sądzimy, że niejeden człowiek, który na siłowni widzi innych, robiących skłon na prostych nogach i kładących dłonie na ziemi, uważa, że sam też tak potrafi. Jeśli mu się nie uda, pewnie złapie się za kostki, przyciągając się do dołu. I zrobi sobie krzywdę.

Postęp to proces. Nie ma żadnej gwarancji, że na końcu każdy będzie mógł położyć dłonie na ziemi. Oprócz rodzaju ćwiczenia i przebytych urazów, znaczenie mają też geny. Jeśli twój ojciec nie mógł dosięgnąć do swoich kolan, to możesz przyjąć, że jesteś naprawdę niezły, gdy bez szarpania się lekko dotykasz podłogi wyciągniętymi rękami.

POSTĘPY: W rozciąganiu, podobnie jak w innych rodzajach ćwiczeń, wielu ludzi, docierając do pewnego punktu, stwierdza, że są wystarczająco dobrzy. Kiedy tak się stanie, nie będziemy porównywać cię z innymi. Zanim jednak tam się znajdziesz, upewnij się, że faktycznie gdzieś dojdiesz. Zakładamy, że niemal wszyscy czytający tę książkę nie mają optymalnej elastyczności i ich poziom rozciągnięcia obu stron ciała nie jest równomierny, a to może wywoływać urazy lub uniemożliwiać odpowiedni przyrost masy mięśniowej.

Dlatego uważamy, że powinieneś śledzić postępy, tak jak robisz to w treningu siłowym: zapisuj czas każdego naciągnięcia i łączny czas całej sesji. Dajmy na to, że naciągasz mięśnie goleniowo-kulszowe, leżąc na plecach i unosząc prostą nogę do góry. Zapisz kąt, pod jakim zgięte jest biodro – np. 90° (noga prostopadle do tułowia i podłogi). Z czasem staraj się zmniejszać ten kąt.

Nie będziesz w stanie wiecznie poprawiać swojej elastyczności, podobnie jak nie wyciśniesz 450 kg na ławeczce, nieważne, jak bardzo będziesz się starać. Poprawa rozciągnięcia zginaczy bioder, oznaczająca przyciągnięcie nogi o 5–10° więcej, oznacza dużą różnicę podczas robienia przysiadów. Będziesz mógł zejść niżej, stosując prawidłową technikę i więcej skorzystasz na wykonywaniu ćwiczeń.



SPRAW, ŻEBY TWOJE MIĘŚNIE BYŁY WIĘKSZE I SILNIEJSZE

Dzięki tej książce dowiesz się, czym są mięśnie i jak pracują, a następnie otrzymasz szczegółowe wytyczne, co zrobić, aby stały się większe, wytrzymalsze i mocniejsze. Programy treningowe obejmują sześciomiesięczne cykle ćwiczeń dla początkujących, średnio zaawansowanych

i zaawansowanych trenujących. Programy te są nakierowane na ćwiczenia wykorzystujące wiele grup mięśniowych, ale miłośnicy treningu nastawionego na izolowanie mięśni i ich grup również znajdą tu wiele ciekawych informacji.



Nowoczesny trening siłowy polecam trenerom, instruktorom, kulturystom oraz wszystkim tym, którzy pragną, aby „żelazny sport” stał się częścią ich życia. Książka ta umożliwi ćwiczącym pogłębienie wiedzy na temat treningu, rodzajów ćwiczeń i metod odnowy biologicznej. Zawiera szczegółowe opisy ćwiczeń, informacje dotyczące diety i konkretne jadłospisy dla różnych okresów treningowych, a także niezbędne wiadomości z zakresu budowy anatomicznej człowieka i zasad działania całego organizmu. Znajdziecie tu również programy treningowe przeznaczone dla każdego poziomu zaawansowania: dla amatorów, średnio zaawansowanych i tych, którzy swojej sylwetce muszą już tylko nadać ostatni szlif.

*Ewa Sędkowska-Kryńska
mistrzyni świata w kulturystyce*

Patronat medialny

MUSCULAR
DEVELOPMENT

ISBN: 978-83-7579-095-5



9 788375 790955