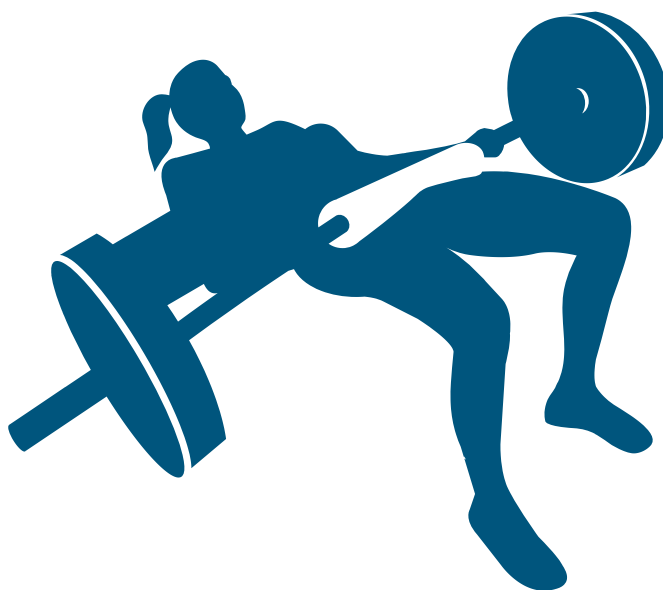


KOMPENDIUM DLA KAŻDEGO SPORTOWCA, TRENERA I FIZJOTERAPEUTY



TRENING MIĘŚNI POŚLADKOWYCH

Jak zbudować siłę, poprawić sylwetkę i osiągnąć sportowe cele



BRET CONTRERAS
GLEN CORDOZA

G A L A K T Y K A

KOMPENDIUM DLA KAŻDEGO SPORTOWCA, TRENERA I FIZJOTERAPEUTY

TRENING MIĘŚNI POŚLADKOWYCH

Jak zbudować siłę, poprawić sylwetkę i osiągnąć sportowe cele

BRET CONTRERAS
I GLEN CORDOZA

Przekład: Jakub Sytar

G A L A K T Y K A

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, poziom wytrenowania oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Ćwiczenia i porady opisane w tej książce mają charakter informacyjny i nie mogą stanowić zamiennika dla treningu bądź diety, których stosowanie zaleca twój trener, dietetyk lub lekarz. Przed wdrożeniem opisanych w tej książce programów treningowych oraz dietetycznych wydawca zaleca konsultację z lekarzem.

Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce. Choć autorzy 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.

Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że autor lub wydawca promują produkty tej firmy albo udzielają wsparcia działalności wymienionej organizacji bądź osoby. Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że ta firma, organizacja lub osoba promuje autora albo wydawcę bądź udziela im wsparcia.

Tytuł wydania oryginalnego: *GLUTE LAB. The Art and Science of Strength and Physique Training*

Wydanie oryginalne opublikowało Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
copyright © 2019 by Bret Contreras and Glen Cordoza
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Projekt okładki oraz wnętrza wydania oryginalnego: Charisse Reyes
Ilustracje: Elita San Juan, Crizalie Olimpo i Charisse Reyes
Fotografie: Glen Cordoza
Modele: Katie Cordoza, Jamie De Revere i Alex Sterner

Wydanie polskie © 2020 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: 978-83-7579-796-1

Konsultacja: Karolina Nowotka-Szubska
Redakcja: Katarzyna Rogowska, Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Okładka: Artur Nowakowski
Skład: Master
Druk i oprawa: LCL

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani 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

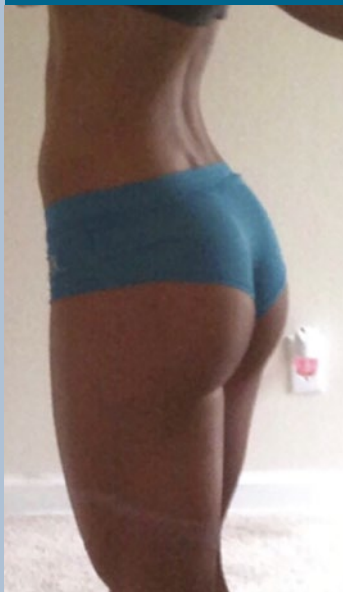
PRZEDMOWA	6
WSTĘP	7
CZĘŚĆ 1. DLACZEGO TRENING POŚLADKÓW JEST WAŻNY	23
Rozdział 1. Trening pośladków w celu poprawy wyglądu	26
Rozdział 2. Trening pośladków w celach zdrowotnych	30
Rozdział 3. Trening pośladków w celu budowania siły	36
Rozdział 4. Trening pośladków w celu zwiększenia sprawności	42
CZĘŚĆ 2. TRENING SIŁOWY I SYLWETKOWY A NAUKA	47
Rozdział 5. Anatomia pośladków	48
Rozdział 6. Funkcje pośladków	66
Rozdział 7. Znaczenie genetyki	76
Rozdział 8. Jak rosną mięśnie	81
Rozdział 9. Jak zbudować siłę	104
Rozdział 10. Podział ćwiczeń na kategorie	112
CZĘŚĆ 3. TRENING SIŁOWY I SYLWETKOWY JAKO SZTUKA	133
Rozdział 11. Podstawy właściwego treningu siłowego i sylwetkowego	135
Rozdział 12. Zmienne programów treningowych	181
Rozdział 13. Zaawansowane metody treningowe	204
Rozdział 14. Rozwiązywanie problemów	220
CZĘŚĆ 4. PERIODYZACJA I PROGRAMY TRENINGOWE	253
Rozdział 15. Periodyzacja	254
Rozdział 16. Podział treningów	262
Rozdział 17. Trening pośladków w sporcie, crossficie, kulturystyce i trójboju siłowym	270
Rozdział 18. Programy treningu pośladków	279
CZĘŚĆ 5. ĆWICZENIA	301
Rozdział 19. Ćwiczenia, w których dominują pośladki	306
Rozdział 20. Ćwiczenia, w których dominują mięśnie czworogłowe	409
Rozdział 21. Ćwiczenia, w których dominują mięśnie kulszowo-goleniowe	498
WNIOSKI	591
PRZYPISY	592
INDEKS	598



BETH CLARE (@bethclarefitness)



BETH SANDERS (@bethsanders98)



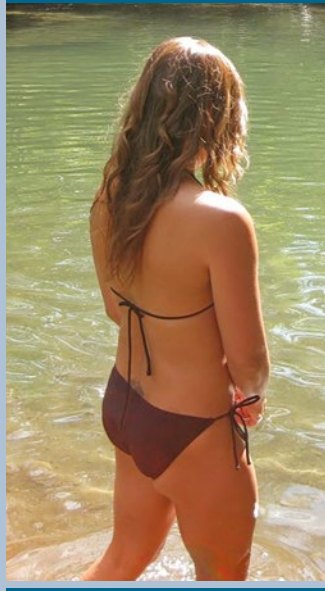
BRITTANY PERILLE (@brittanyperilleee)



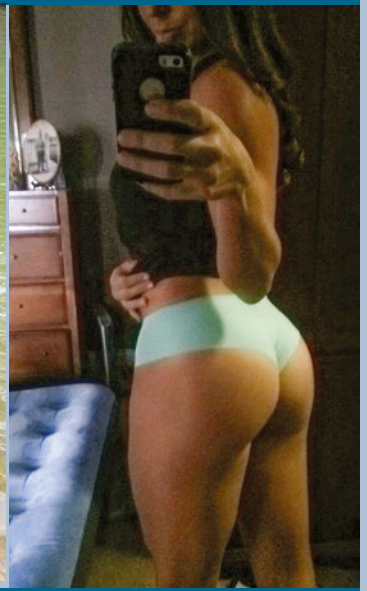
KIANA LOOMIS (@nirvanafit)



KRISTA ANTONIOU (@krista_mindtomuscle)

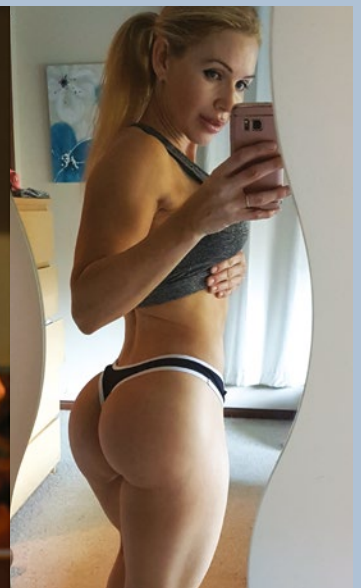
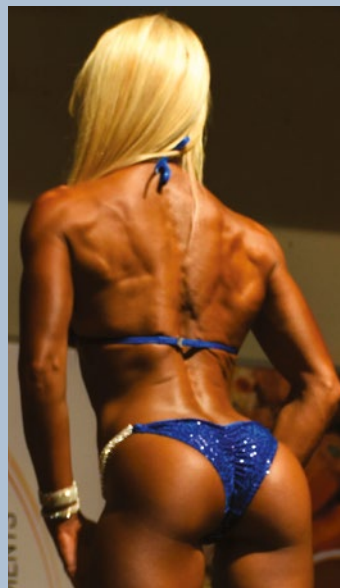


KRISTINA JENNESSEE (@kristinajennessee)





LUCY DAVIS (@lucydavis_fit)



MELISSA CROWTHER (@enduringfitness)



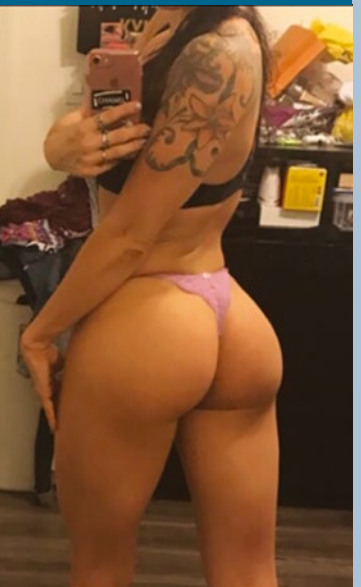
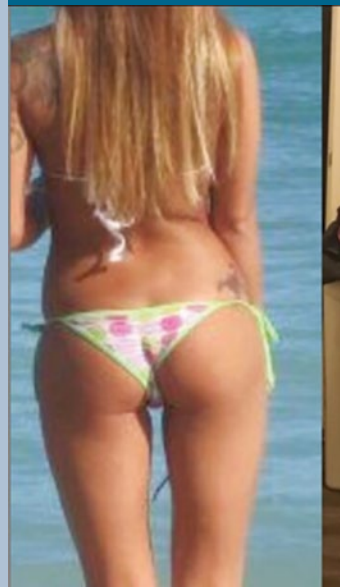
ROXY WINSTANLEY (@roxy_winstanley)



SARAH BARLOSE (@sarahbarlose)



SHARELLE GRANT (@sharellegrant)



TINA (@liftwithtina)

IDEALNĄ SYLWETKĘ

MA ZNACZENIE



- Wybierz sześć ćwiczeń, które lubisz na progresywne przeładowanie i które obejmują pracę wszystkich części ciała
- Przez mniej więcej 85% czasu spożywaj pełnowartościowe jedzenie. Staraj się elastycznie podchodzić do jadłospisu
- Trenuj ciężko 3–5 razy w tygodniu przez 45–90 minut
- Trenuj regularnie przez cały rok, odpowiednio zmieniając obciążenie / stres treningowy
- Zbuduj odpowiednie podstawy pełnego zakresu ruchu w każdym z wybranych ćwiczeń
- Plan treningowy powinien być przyjemny. Zmieniaj go na podstawie tego, jak się czujesz
- Spożywaj średnią dzienną liczbę kalorii, która pokrywa się z twoim celem (chudnięcie, utrzymanie masy, nabranie masy)
- Spożywaj około 2,2 g białka na 1 kg masy ciała w trzech lub więcej posiłkach w ciągu dnia
- Unikaj negatywnego stresu
- Zadbaj o zregenerowanie między treningami
- Dbaj o dobry sen (jakość i ilość)

BEZ ZNACZENIA



- Robienie wszystkich możliwych ćwiczeń – nawet tych nieprzyjemnych
- Trzymanie się sztywno planu, nawet kiedy źle się czujesz
- Trenowanie mimo bólu, zamiast obchodzenia go
- Trenowania do wyczerpania przy każdej serii
- Ciężki trening przez 52 tygodnie w roku
- Zakwasy, poczucie pompy i palących mięśni, wyczerpanie po każdym treningu
- Bardzo duża ilość kardio przez cały rok
- Zbyt rygorystyczne podejście do przestrzegania diety i zwalczanie zachcianek za wszelką cenę
- Wyliczanie makroskładników co do grama każdego dnia
- Jedzenie 6–8 posiłków dziennie
- Spożywanie białka w przeciągu godziny od zakończenia treningu
- Przyjmowanie dużej ilości suplementów

Zmienne programów treningowych

Kiedy poznasz już podstawy treningu siłowego i sylwetkowego – jak obierać cel, jak poprawnie ćwiczyć, trenować mimo kontuzji, przestrzegać diety i zdrowego stylu życia oraz jak uwzględnić różnice indywidualne na treningu – czas przejść do szczegółów programowania.

Tworzenia programów nie można sprowadzić do uogólnionych, szablonowych rozwiązań. Dobry program wymaga dokładnego zaplanowania ośmiu zmiennych – w tym rozdziale omawiam je wszystkie.

Obciążenie

Obciążenie to ciężar podnoszony na treningu. Jeśli trenujesz z ciężarem samego ciała, to obciążeniem będzie twoje ciało. Trenując ze sztangą o wadze 60 kg, będziesz mieć takie właśnie obciążenie (sztanga plus talerze). Możesz posługiwać się też procentami ciężaru maksymalnego na jedno powtórzenie (1 CM), co nazywa się obciążeniem względnym.

Kiedy już nabierzesz wprawy w jakimś ćwiczeniu – czyli będziesz w stanie wykonać je poprawnie – najwyższy czas dołożyć ciężaru. Zwiększanie obciążenia jest najważniejsze w głównych ćwiczeniach, w przypadku treningu pośladowców będzie to unoszenie bioder w podporze grzbietu, przysiad i martwy ciąg. Nie musisz jednak skupiać się na jak największym ciężarze tylko w wersjach wykonywanych ze sztangą. Ćwiczenie z ciężarem ciała, maszynami, gumami, hantlami, odważnikami kettlebell także pozwala na budowanie siły.

Trenując wystarczająco długo, dojdiesz do momentu, w którym ciężar ciała przestanie wystarczać. Jeśli nie chcesz robić setek powtórzeń w każdym ćwiczeniu, to zwiększenie obciążenia (nawet niewielkie) jest konieczne do dalszego rozwoju siły i w pewnym stopniu także masy mięśniowej.

MAŁE I DUŻE OBCIĄŻENIE

W rozdziale 8 mówiłem, że hipertrofia nie wymaga dźwigania dużych ciężarów. Dopóki zachowujesz dobrą technikę i trenujesz blisko wyczerpania mięśniowego, możesz zbudować mięśnie równie skutecznie.

Duże obciążenie niesie jednak wiele korzyści. Może to być poprawa wyników zaledwie o 5%, ale dla osób zaawansowanych to bardzo dużo. U każdego wygląda to inaczej. Niektórzy z racji uwarunkowań genetycznych, anatomii lub celu treningowego bardziej skorzystają z ciężkiego treningu.

Na przykład, jeśli masz długie kości udowe lub krótkie ręce, musisz mocniej pochylić się do przodu w martwym ciągu lub przysiadzie, co z kolei bardziej obciąży lędźwie. Natomiast jeżeli masz kiepską mobilność w zgięciu bioder, możesz zgarbić plecy w martwym ciągu. Przy niewielkim obciążeniu to nie jest dramat, ale większy ciężar w takiej sytuacji wiąże się ze znaczącymi siłami kompresyjnymi i tnącymi, które oddziałują na lędźwie, zwiększając tym samym ryzyko kontuzji. W tym wypadku większy ciężar może uniemożliwiać dalszą hipertrofię. Jeśli w jakimś

ćwiczeniu nie czujesz się pewnie, kiedy obciążenie wzrasta (czyli nie dasz rady zrobić więcej niż pięć powtórzeń), ale przy mniejszym ciężarze idzie ci dobrze, to lepiej trzymaj się małego ciężaru i ćwicz wiele powtórzeń. Możliwe, że ciężkie siady i ciągi nie będą ci służyły, lecz ciężkie unoszenie bioder w podporze grzbietu i wyciskanie na suwnicy idzie jak po maśle. Każdy z nas musi znaleźć ćwiczenia, które dadzą najlepsze efekty.

Należy zauważyć, że jeśli w jakimś ćwiczeniu czujesz się dobrze, to w takiej sytuacji wręcz powinno się zwiększać ciężar. Poza poprawą siły i masy budowanie siły stanie się kolejnym celem treningowym. Ponadto jeżeli próbujesz poprawić siłę, większe obciążenie to konieczność. Wiąże się z tym poprawa umiejętności i specjalizacja treningowa, które wymagają zastosowania zasady progresywnego przeładowania do ciężaru (patrz str. 104). Jeśli celem jest ciężki przysiad, twój plan musi zawierać ciężkie przysiady.

Uważam, że uwzględnienie we własnym programie różnych typów obciążenia jest bardzo korzystne – patrz zasada trzecich opisana w dalszej części rozdziału. Korzyści te są jednak zapewne niewielkie. To tylko moja teoria i w dużej mierze zależy to od ćwiczącego, ale trzymając się zakresu 8–12 powtórzeń – czyli od średniego do dużego obciążenia – osiągniesz około 95% wyników w zakresie hipertrofii. Jeśli więc celem jest tylko nabranie mięśni, możesz wybrać taki zakres powtórzeń i takie obciążenie, które odpowiadają ci najbardziej, i trenować blisko wyczerpania mięśniowego.

JAK ZNALEŹĆ ZŁOTY ŚRODEK

Niezależnie od tego, czy podnosisz duże ciężary, czy nie, celem zawsze powinno być znalezienie obciążenia, które daje maksymalną aktywację pośladków. Możesz poczuć znaczną aktywację, wykonując unoszenie bioder w podporze pleców ze sztangą o ciężarze 80 kg, ale przy większym obciążeniu czujesz, że inne części ciała – mięśnie czworogłowe lub kulszowo-goleniowe – pracują mocniej. W takim przypadku lepiej zostać przy mniejszym ciężarze, który daje mocniejszą pracę pośladków, i od czasu do czasu urozmaicić trening większym obciążeniem.

Zazwyczaj takie podejście zwiększy zakres ciężaru, z jakim osiągniesz dużą aktywację. Załóżmy, że zrobisz osiem powtórzeń z 80 kg i dodasz jeden ciężki dzień treningowy, w którym wykonasz dwa lub trzy powtórzenia z ciężarem 100 kg. Po kilku tygodniach zauważysz, że możesz wykonać już 10 lub nawet 12 powtórzeń z obciążeniem 80 kg, ponieważ zwiększyła się twoja siła i ciężar, który daje optymalną aktywację, wzrósł do około 90 kg. Pamiętaj, że nawet jeśli przy większym ciężarze nie czujesz mocno pośladków, to one wciąż pracują. Nie czujesz tej pracy, bo mięśnie czworogłowe i kulszowo-goleniowe zostały mocno zaangażowane w wykonanie ruchu.

OBCIĄŻENIE I CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGOWA

Obciążenie jest istotne przy ustalaniu odpowiedniej częstotliwości treningowej. Niektóre ćwiczenia wykonywane z większym obciążeniem powodują duże zmęczenie i uszkodzenia mięśni – przysiady, martwe ciągi lub nawet unoszenie bioder z podparciem grzbietu mogą być wycieńczające, co wpływa na częstotliwość treningów. Innymi słowy, trenując ciężko na każdej sesji, będziesz w stanie wykonać jeden, może dwa treningi w tygodniu, ponieważ ciało musi odpocząć. Za to mniejsze obciążenie pozwala wykonać więcej powtórzeń – trenując w taki sposób, możesz trenować nawet pięć razy w tygodniu. Mimo że duża liczba powtórzeń powoduje mocniejsze uszkodzenia mięśni, to większe ciężary bardziej szkodzą stawom, ponieważ wykonując je, łatwiej pogorszyć technikę. Dotyczy to szczególnie osób, które mają problem z utrzymaniem poprawnej techniki przy większym obciążeniu w głównych ćwiczeniach.

Tempo

Tempo to prędkość ćwiczenia. A konkretniej: tempo opisuje czas, jaki zajmuje opuszczenie ciężaru, czas spędzony na dole ruchu, czas potrzebny do podniesienia ciężaru i czas spędzony w górnej pozycji. Mamy cztery etapy ruchu. Typowe tempo przysiadu to dwie sekundy na dół, brak zatrzymania na dole, sekunda do góry i brak zatrzymania na górze. Zapisujemy to tak: 2/0/1/0. Można się bawić tempem, wydłużając etap opuszczania ciężaru albo dodając zatrzymanie (pauzę) na dole lub na górze ruchu.

W różnych ćwiczeniach tempo będzie inne, zależnie od zakresu ruchu i krzywej siły. Unoszenie bioder w podporze grzbietu jest łatwiejsze w dolnej fazie ruchu, dlatego można opuścić ciężar i powtórzyć ruch szybciej. Typowe tempo w tym ćwiczeniu to 0,5–1 sekundy w dół i 0,5–1 sekundy w górę. Większość z nas wykona 10 powtórzeń w niecałe 15 sekund (pod warunkiem, że nie spowalniamy celowo fazy negatywnej lub nie dodajemy pauzy na górze). Tempo w tym ćwiczeniu wygląda więc zazwyczaj tak: 0,75/0/0,75/0. Używanie ułamków w zapisie tempa wydaje się dziwne, ale jest konieczne, jeśli zapis ma jak najdokładniej odzwierciedlać rzeczywistość.

Żeby dowiedzieć się więcej o tempie i jak nim manipulować, przejdź do rozdziału 13.

Czas odpoczynku

Czas odpoczynku to po prostu odpoczynek między seriami. Zazwyczaj przed większym ciężarem należy odpocząć dłużej – najczęściej zaleca się 2–3 minuty w ćwiczeniach objętych progresywnym przeładowaniem (unoszenie bioder w podporze grzbietu ze sztangą, przysiad, martwy ciąg). Przerwy można skrócić do 30–60 sekund pod koniec treningu, jeżeli celem jest stres metaboliczny (pompa). Innymi słowy: przerwy powinny trwać dłużej, jeśli skupiasz się na liczbie, a krócej, jeżeli koncentrujesz się na utrwaleniu jakości ruchu.

Zazwyczaj zaleca się odpoczywać 2–3 minuty, ale przerwy mogą się zmieniać w zależności od treningu. Jeśli masz zamiar ustanowić nowe maksimum, lepiej odpocznij pięć minut. Kiedy jednak chcesz uzyskać pompę na koniec treningu, przerwa może trwać krócej, około 20 sekund.

Ja odpoczywam dwie minuty lub dłużej przed ciężkimi seriami na początku treningu. Jeśli szykuję się do nowego rekordu, odpoczywam nawet 10 minut. W kolejnych częściach treningu odpoczywam coraz krócej (szczególnie pod sam koniec), staram się skupić na połączeniu mózgu i mięśni i jak najmocniej spompować (stres metaboliczny). Gdy na treningu robię żabki lub krok odstawno-dostawny z gumą, odpoczywam minutę lub krócej.

Dwie minuty to dobry punkt odniesienia, ale wciąż słuchaj swojego ciała – może będziesz potrzebować dłuższej lub krótszej przerwy. Pewne badanie sprawdziło tę koncepcję. Jedna grupa odpoczywała dokładnie dwie minuty po każdej z trzech serii różnych ćwiczeń na górne i dolne części ciała, podczas gdy druga grupa, wybierając czas odpoczynku, kierowała się subiektywnymi odczuciami. Obie grupy wykonały trzy serie z tym samym obciążeniem, ale grupa samodzielnie wybierająca czas odpoczynku miała inne przerwy. Jeden z uczestników odpoczywał 2 minuty i 13 sekund po pierwszej serii, a 1 minutę i 45 sekund po drugiej serii.

Co ciekawe, grupa, która wybierała czas odpoczynku, wykonała mniej więcej tyle samo powtórzeń w krótszym czasie.

Jeśli zastanawiasz się, ile odpoczywać, to dwie minuty są dobrym punktem wyjścia. Jeżeli masz przed sobą ciężki trening, to w pełni zregeneruj się przed kolejną serią. Czasami trwa to 3–5 minut – zależnie od poziomu siły i tego, jak szybko regenerujesz się naturalnie. Jeśli jednak zależy ci

na pompie, odpoczynek i regeneracja nie są konieczne – możesz skrócić odpoczynek do minuty. Niezależnie od tego, czy masz przed sobą ciężką serię, czy dużo powtórzeń, ciało powie ci, kiedy będzie gotowe na kolejną serię.

Wybór ćwiczeń

Wybór ćwiczeń polega na selekcji ruchów do programu treningowego. Jak się domyślasz, wybrane ćwiczenia powinny pokrywać się z celem treningowym, a także uwzględniać doświadczenie, anatomię i historię kontuzji.

Jeśli celem jest rozbudowanie górnej części pośladków, musisz wybrać ćwiczenia, które angażują ten obszar – np. unoszenie bioder w podporze grzbietu, wznosy tułowia lub różne wersje odwodzenia bioder. Natomiast jeżeli chcesz rozwinąć dolną partię mięśni pośladkowych, musisz wybrać inne ćwiczenia – np. wykroki, przysiady albo wszelkie odmiany martwego ciągu. Dotyczy to całego ciała. Zawsze wybieraj ćwiczenia rozwijające obszar, który chcesz wzmocnić. Tak samo jest w przypadku każdej dyscypliny sportu – jeśli chcesz zbudować szybkość i moc, musisz wykonywać ćwiczenia dynamiczne, takie jak wysoki z przysiadu lub unoszenie bioder w podporze grzbietu z gumą.

Poza oceną własnych celów przygotuj się także na eksperymentowanie. Na pierwszych kilku treningach z nowymi klientami daję im dużo ćwiczeń i bacznie obserwuję, jak na nie reagują. W ten sposób ustalam, które ćwiczenia lubią i (co równie ważne) które wykonują dobrze. W przypadku klientów zaczynających dopiero podnosić ciężary zazwyczaj zaczynam od treningu z masą ciała i hantlami oraz ustawiam ich w różnych pozycjach, a dopiero później przechodzę do bardziej skomplikowanych elementów.

Założmy, że trafia do mnie klient, który chce wzmocnić mięśnie kulszowo-goleniowe, pośladki i prostowniki, żeby poprawić martwy ciąg. W takim wypadku mogę zlecić mu odmianę skłonu „dzień dobry” (*good morning*). Zaczniemy od nauki techniki i znalezienia odpowiedniego ustawienia. Jeśli ta osoba może wykonać ruch z poprawną techniką i nie będzie odczuwać dyskomfortu, zacznę eksperymentować z gumami, potem dam jej sztangę, a na samym końcu zacznę dodawać obciążenie. Jeżeli to ćwiczenie nie przypadnie klientowi do gustu lub nie pokrywa się z celem (może ma nadmiernie rozbudowane prostowniki) albo w przeszłości nękał go ból pleców, nie będziemy robić tego ruchu.

Tylko jak znaleźć ćwiczenie, które najbardziej nam odpowiada? Jak już wspominałem, wymaga to sporej dawki eksperymentowania, nie tylko z różnymi wersjami ćwiczeń, ale także z innym obciążeniem i ustawieniem oraz inną pozycją ciała. Może znajdziesz drobną zmianę w ustawieniu, która sprawdzi się tylko u ciebie, ale znajdziesz ją tylko wtedy, gdy będziesz nabywać doświadczenia i eksperymentować.

Warto spróbować zawęzić kategorię ćwiczeń, wykonując kilka prób. Idealnie byłoby podłączyć na treningu elektromiograf, wykonać kilka ruchów i zobaczyć, w którym ćwiczeniu osiąga się największą aktywację poszczególnych mięśni. Jest to jednak niemożliwe, dlatego zalecam wypróbowanie wyprostowania bioder z ugiętymi nogami w leżeniu na brzuchu oraz zaciskanie pośladków podczas stania i sprawdzenie, w którym ćwiczeniu czuje się większą pracę pośladków.

Wymaga to użycia połączenia mózg-mięsień do ustalenia, w której pozycji aktywacja jest wyższa. Można sprawdzić to palpacyjnie, po prostu wyczuwając ręką napięcie pośladków. Jeśli pośladki mocniej aktywują się w pozycji stojącej, być może ćwiczenia na prostych nogach – wznosy tułowia lub unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu – pozwolą ci rozwinąć te mięśnie bardziej.

Natomiast jeżeli aktywacja jest większa w leżeniu, lepsze efekty mogą dać takie ćwiczenia, jak unoszenie bioder w podporze grzbietu, mostki biodrowe czy wyprost bioder w klęku podpartym.

Wyprost bioder w leżeniu na brzuchu z ugiętymi nogami



Położ się na brzuchu, ugnij nogę i staraj się ją wyprostować do góry, podczas gdy partner treningowy lub trener dociska do dołu ręką dolną część mięśnia kulszowo-goleniowego. Jeśli nie masz partnera, wyprostuj nogę jak najwyżej i mocno zaciśnij pośladki.

Zaciskanie pośladków w staniu



Stań w pozycji wyprostowanej – z nogami rozstawionymi odrobinę szerzej niż szerokość bioder i stopami odkręconymi delikatnie na zewnątrz. Następnie mocno zaciśnij pośladki.

SIEDEM STRATEGII WYBIERANIA ĆWICZEŃ

Poniżej znajdziesz siedem sposobów, w jaki trenujący, trenerzy lub badacze mogą ustalić, które ćwiczenie będzie najlepiej nadawało się do konkretnego zadania.

1. **Technika.** Wykonaj kilka ciężkich serii danego ćwiczenia z różnym poziomem oporu. Sprawdź, gdzie czujesz najmocniejszą pracę oraz w jakim zakresie ruchu odczuwasz największe napięcie mięśni i stres metaboliczny. (Sprawdź, czy uda ci się uzyskać pompę).
2. **Analiza biomechaniczna.** Dokładnie przeanalizuj przyczepy mięśni, linie oddziaływania tych mięśni, kierunek przebiegu włókien przy różnym ustawieniu stawów, ile stawów i mięśni jest zaangażowanych w dany ruch, krzywą momentu obrotowego stawów itd.
3. **Analiza funkcjonalna.** Dokładnie przyjrzyj się wzorcowi ruchu, wektorom obciążenia, ile kończyn bierze udział w ruchu, które mięśnie pełnią funkcję agonistów, a które stabilizatorów, typowi oporu, poziomowi stabilizacji i wsparcia, środkowi ciężkości, transferowi siły przez tułów i przez stopy, typowi łańcucha kinetycznego, stabilizacji wielopłaszczyznowej, podobieństwu do ruchu w uprawianym sporcie, przyjazności dla stawów, koordynacji, wymaganiu poziomowi mobilności stawów itd.
4. **Palpacja mięśni.** Sprawdź dłońią u siebie lub innej osoby, które mięśnie pracują w ćwiczeniu.
5. **Zespół opóźnionego bólu mięśniowego.** Wykonaj kilka serii i sprawdź, gdzie będziesz czuć ból (zakwasy) następnego dnia.
6. **Informacja zwrotna.** Posłuchaj, co na temat tego ćwiczenia mają do powiedzenia inne osoby, trenerzy i zawodnicy.
7. **Badania naukowe.** Poznaj wyniki badań EMG (elektromiografii) lub treningowych dotyczących danego ćwiczenia.

W idealnym świecie (wiem, że cały czas przytaczam ten pośladkowy raj, ale nie bez powodu) każde ćwiczenie byłoby na wskroś przebadane pod kątem mechanicznym i treningowym oraz moglibyśmy przeczytać setki metaanaliz i badań, które zdradzają biomechaniczne sekrety danego ruchu, jak przekłada się on na życie codzienne lub sport, jak ciało adaptuje się do niego nerwowo i mięśniowo, a także w jaki sposób najlepiej go trenować. Niestety nie przeprowadzono tylu badań, żeby udzielić konkretnych odpowiedzi. Dopóki więc nie będziemy wiedzieli więcej, musimy łączyć pobieżne badania i dowody oraz dochodzić do własnych wniosków.

W POSZUKIWANIU IDEALNEGO ĆWICZENIA NA POŚLADKI

Teoretycznie idealne ćwiczenie na pośladki powinno spełnić poniższe wymagania:

- Powinno w pełni rozciągać pośladki w pozycji mocnego zgięcia bioder, a jednocześnie odrobinę przywodzić i rotować wewnętrznie nogi (np. zakrok skośny). Nie da się tego zrobić obiema nogami jednocześnie, dlatego ćwiczenie musi być jednostronne.
- Ćwiczący powinien być w stanie rotować zewnętrznymi i odwodzić nogę w biodrze podczas wyprostu.
- Kolana powinny pozostać ugięte, żeby w ruchu nie pomagały mięśnie kulszowo-goleniowe i żeby maksymalnie zaktywować mięśnie pośladkowe.
- Napięcie pośladków powinno być stałe przez cały ruch w pełnym jego zakresie. Oznacza to, że nie ma momentu odciążenia, w którym ruch jest znacznie łatwiejszy na dole i trudniejszy

na górze (jak w unoszeniu bioder w podporze grzbietu) lub łatwiejszy na górze i trudniejszy na dole (jak w przysiadzie).

- **Ćwiczenie powinno być komfortowe, stabilne, łatwe do opanowania i kontroli, powinno też pozwalać na progresywne przeładowanie.**

Problemem jest to, że wszystkich tych elementów nie da się połączyć w jeden ruch. Korzystając z biomechaniki, próbowałem znaleźć idealne ćwiczenie na pośladki, które spełniłoby wszystkie powyższe wymogi, ale to chyba niemożliwe. Trudno jest stworzyć ćwiczenie, opierając się tylko na teorii. Zazwyczaj nauka przebiega odwrotnie – najpierw na siłowni poznajemy świetne ćwiczenie, a dopiero potem – na podstawie analizy biomechanicznej – staram się zrozumieć, dlaczego działa.

Nie istnieje perfekcyjne ćwiczenie na pośladki, ponieważ w jednym ruchu niemożliwe jest jednoczesne rozciągnięcie, uzyskanie pompy i maksymalne aktywowanie pośladków. Nawet jeśli za najbardziej wszechstronne ćwiczenie uznamy unoszenie bioder w podporze grzbietu, nadal nie będzie to ćwiczenie idealne. Nie spełnia bowiem wszystkich warunków – brakuje w nim rozciągania napiętych pośladków w pełnym zakresie ruchu. Lepiej pozwalają to robić martwe ciągi i przysiady. To kolejny powód potrzeby wykonywania różnorodnych ćwiczeń. Tylko w ten sposób możemy wykorzystać wszystkie włókna mięśniowe i zaatakować pośladki ze wszystkich stron.

Jak już wspominałem, najlepszym sposobem znalezienia dla siebie optymalnego ćwiczenia na pośladki byłoby wykonanie analizy EMG w 100 różnych ćwiczeniach, a także eksperymentowanie z różnym ustawieniem ciała, żeby znaleźć najwyższy poziom aktywacji mięśni pośladkowych. Dopiero wtedy można byłoby ułożyć program i skupić się na tych ćwiczeniach, w których aktywacja byłaby największa. Stanowiłoby to idealny sposób na rozpisanie programu. Korzystałem z tej metody ze swoimi klientami i osiągaliliśmy fantastyczne rezultaty. Niestety nie jest to rozwiązanie dostępne dla wszystkich i nie znam żadnej firmy, która oferowałaby takie usługi.

W zamian więc – do znalezienia ćwiczenia, które da ci największą aktywację pośladków – polecam to: korzystaj z połączenia mózg-mięsień, które polega na skupieniu się na pracującym mięśniu, oraz sprawdź różne ustawienia ciała, miednicy i zakresy ruchu. Mówiąc wprost, musisz to wyczuć. Możesz także dotknąć mięśnia lub poprosić o to kogoś, żeby sprawdzić, w którym przypadku napięcie będzie największe, jednak to wymaga wprawy. Moi najbardziej treningowo zaawansowani klienci wykonują ulubione ćwiczenia we własny sposób, czyli poświęcają czas, żeby odkryć, co najlepiej sprawdza się przy ich budowie ciała.

WYBÓR ĆWICZEŃ I CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGOWA

Wybrane ćwiczenia znacząco wpływają na to, jak często możesz trenować pośladki. Takie ruchy, jak przysiady, wykroki z obciążeniem lub przysiady bułgarskie, powodują większe uszkodzenia mięśni i zazwyczaj masz po nich duże zakwasy. Taki ból może ograniczać częstotliwość trenowania. Podobnie jest w przypadku ciężkich martwych ciągów – następnego dnia będziesz mieć wrażenie, że przejechała po tobie ciężarówka, i możesz nie być w stanie zrobić kolejnego treningu. Jeśli wykonujesz ciężkie siady, ciągi, wykroki i skłony ze sztangą, możesz być w stanie trenować pośladki tylko raz lub dwa razy w tygodniu.

Za to takie ćwiczenia, jak unoszenie bioder w podporze grzbietu i mostki biodrowe, dają większą aktywację pośladków, ale sprawiają, że po nich twoje ciało jest obolałe. Do tej kategorii należą także odmiany tych ćwiczeń z gumami lub ćwiczenia na odwodzenie bioder. Jeśli na treningu wykonujesz dużo ćwiczeń, w których dominują pośladki, możesz trenować częściej, ponieważ nie

dokuczają ci zakwasy. Trenując w taki sposób, możesz być w stanie ćwiczyć pośladki trzy razy lub nawet sześć razy w tygodniu bez zakwasów.

Liczba ćwiczeń w sesji treningowej zależy od częstotliwości lub tego, jak często trenujesz pośladki. Jeśli robisz to pięć razy w tygodniu, to nie możesz wykonywać tak dużo ćwiczeń, jak wtedy gdy masz tylko 2–3 treningi pośladków tygodniowo.

Większość ludzi trenuje pośladki trzy razy w tygodniu, dlatego zalecam średnio cztery ćwiczenia na sesję. Zawsze staram się przestrzegać zasady trzecich – jedno lub dwa ćwiczenia poziome (jak unoszenie bioder w podporze grzbietu i mostek biodrowy), jedno albo dwa ćwiczenia pionowe (przysiad lub martwy ciąg) i jedno lub dwa ćwiczenia boczne/rotacyjne (odwodzenie bądź rotacja zewnętrzna bioder).

Daje to spore pole do popisu. Jednego dnia możesz wykonać dwa ćwiczenia poziome (unoszenie bioder w podporze grzbietu na jednej nodze lub wznosy tułowia), jedno pionowe (przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu) i jedno boczne/rotacyjne (odwodzenie bioder z gumą na kolanach w pozycji siedzącej). Z kolei następnego dnia możesz wykonać jedno ćwiczenie poziome (unoszenie bioder w podporze grzbietu ze sztangą), dwa pionowe (siady bułgarskie i rumuński martwy ciąg na jednej nodze) oraz jedno boczne/rotacyjne (odwodzenie bioder w leżeniu bokiem). Zwróć uwagę, że jedna sesja zawiera odwodzenie bioder w płaszczyźnie poprzecznej, a kolejna w płaszczyźnie czołowej.

Trenując częściej (np. pięć razy w tygodniu), wykonuj maksymalnie trzy ćwiczenia na sesję. Natomiast jeśli trenujesz rzadziej niż trzy razy w tygodniu, każda sesja może zawierać nawet sześć ćwiczeń. Powtarzam jednak, że z doświadczenia wiem, iż najlepsze rezultaty dają trzy treningi tygodniowo. (Dalej rozwinę ten temat).

Kolejność ćwiczeń

Kolejność ćwiczeń dotyczy sekwencji, w jakiej wykonujesz ćwiczenia na treningu. Pierwsze ćwiczenie na treningu zawsze będzie wykonane najlepiej. Zawsze więc zaczynaj od ćwiczenia lub obszaru ciała, który chcesz poprawić. Jeśli masz asymetrię pośladków lub słabe ogniwo, które trzeba wzmocnić, zacznij od tych słabszych stron. W innym wypadku zalecam zaczynanie od ćwiczeń głównych – np. unoszenia bioder w podporze grzbietu ze sztangą, przysiadów i martwego ciągu.

Po ćwiczeniach głównych najlepiej przejść do ćwiczeń uzupełniających. Mogą to być ćwiczenia na górne partie ciała, na jednej nodze lub odmiany ćwiczeń głównych. Jeśli na danym treningu skupiasz się na unoszeniu bioder w podporze grzbietu, kolejnym ćwiczeniem może być dwustronna lub jednostronna wersja przysiadu albo martwego ciągu.

Trening najlepiej zakończyć ćwiczeniem o dużej liczbie powtórzeń lub tworzącym znaczny stres metaboliczny (do spompowania). W celu wypalania mięśniowego uwielbiam robić ćwiczenia przywodzenia bioder, żabki, wznosy tułowia i unoszenia nóg w leżeniu na brzuchu. Możesz jednak puścić wodze fantazji i wykorzystać swoje ulubione ćwiczenia.

Żeby dowiedzieć się, jak ułożyć trening na wypalenie, przejdź na str. 215, natomiast w następnej tabelce przedstawiam jak może wyglądać typowy trening pośladków.

Przykładowa kolejność ćwiczeń na treningu

ĆWICZENIE GŁÓWNE	Unoszenie bioder w podporze grzbietu – 3 × 10
ĆWICZENIA POMOCNICZE	RDL na jednej nodze – 2 × 10, wznosy tułowia – 3 × 30, wykroki chodzone – 2 × 20
WYPALENIE	Odwodzenie bioder z gumą – 30 s, wykop w pozycji stojącej – 30 s, krok odstawno-dostawny z gumą – 30 s, odwodzenie bioder w leżeniu na plecach z gumą na kolanach – 30 s, mostek biodrowy z gumą – 30 s, utrzymanie pozycji półprzysiadu z gumą – 30 s

RDL – rumuński martwy ciąg

Objętość

Objętość to liczba ciężkich serii, które wykonujesz na treningu – mierzy się ją dla jednego treningu lub całego tygodnia. Można dzielić ją na poszczególne grupy mięśniowe (np. dla pośladków) albo dla ćwiczenia (np. liczba przysiadów w tygodniu).

Jak jednak w przypadku wszystkich innych zmiennych, ustalenie odpowiedniej objętości zależy od częstotliwości treningów, genetyki, wykonywanych ćwiczeń i kilku innych czynników.

Jeśli na jednym treningu wykonasz 30 serii (czyli bardzo dużo), możesz być w stanie trenować pośladki tylko raz lub dwa razy w tygodniu. Jeśli jednak na jednym treningu wykonasz tylko 15 serii, możesz być w stanie trenować pośladki po trzy razy tygodniowo. Wiele lat temu ukułem powiedzenie: „objętość objętości nierówna”. Każdy, kto podnosi ciężary, się z tym zgodzi. Patrząc całościowo, martwy ciąg zmęczy cię o wiele mocniej niż krok odstawno-dostawny, a wykroki mięśniowo dadzą ci w kość mocniej niż mostki biodrowe. Zmienny opór, jak gumy i łańcuchy, pozwala zrobić więcej serii niż przy zwykłym obciążeniu, ponieważ nie męczy tak mocno. Z kolei ćwiczenia angażujące mniej mięśni można wykonać w większej objętości, podobnie jak ćwiczenia, które nie wymagają mocnego rozciągnięcia mięśni.

Jeśli szukasz ogólnych wytycznych, to jako górna granica wystarczy 16 ciężkich serii na trening – ciężka seria to ruchy złożone, wykonywane blisko wyczerpania mięśni. Musisz jednak podzielić tę serię na różne ćwiczenia. Jeśli w danym ruchu nie pracujesz nad budowaniem siły, wykonuj 3–4 serie każdego ćwiczenia.

Innymi słowy: wolalbym, żeby twój trening obejmował trzy serie po pięć ćwiczeń lub cztery serie po cztery ćwiczenia niż pięć serii po trzy ćwiczenia albo sześć serii po dwa lub trzy ćwiczenia – każde z nich pozwala bowiem na pracę w innym ustawieniu i zaangażowanie innych włókien mięśniowych.

Zwolennicy treningu o dużej intensywności – HIT (*high-intensity training*) – powiedzą, że to najlepsza metoda budowania mięśni, ponieważ wykonujesz jedną ciężką serię na ćwiczenie. W jednym się z nimi zgadzam – najlepsze bodźce na treningu dostaniesz w pierwszej serii. Osiągniesz z niej około 80% wyników, natomiast każda kolejna sesja będzie dawać coraz mniej. Można więc zrozumieć, dlaczego dla wielu osób HIT jest najlepszym rozwiązaniem. Sporo badań wykazuje, że w ten sposób można osiągnąć naprawdę dużo. Jest to bez dwóch zdań najmniej czasochłonna metoda treningu. Niemal wszyscy kulturyści lub zawodniczki bikini fitness trenują jednak z dużą objętością, wykonując wiele serii jednego ćwiczenia. Co więcej, moi znajomi – Brad Schoenfeld i James Krieger – opublikowali metaanalizy, w których wykazali, że większy przyrost można uzyskać w wielu seriach (patrz str. 99 – naukowe wytyczne do treningu hipertrofii).

Moim zdaniem powinno się wykonywać wiele serii i dopiero potem okresowo, dla przyjemności, dodawać trening o dużej intensywności. Czasami fajnie jest zrobić jedną serię na maksa

6–10 ćwiczeń, ponieważ ogólna objętość pozostaje niewielka, a w każdym ćwiczeniu udaje się uzyskać dobrej jakości serię. Może być to ciekawe rozwiązanie, gdyż w normalnym treningu, zanim dojdziemy do danych ćwiczeń, jesteśmy już wyczerpani.

Kiedy jednak wykonujemy tylko jedną serię, nie mamy tego problemu. Niektórzy moi klienci trenują w ten sposób, ale mają większą częstotliwość treningową. Mogą robić dziennie jedną serię z sześcioma ćwiczeniami i trenować 5–6 razy w tygodniu, co daje łącznie 30–36 serii ćwiczeń na pośladki tygodniowo. Osoby konserwatywne nie uznałyby tego jednak za dobry sposób trenowania. Mimo że żadna sesja nie ma dużej objętości, to w ciągu tygodnia całkowita objętość treningowa się zwiększa i to głównie w postaci dobrych technicznie serii. To podejście nie jest zgodne z zasadą trzecich, ale u pewnych osób zdaje się przynosić świetne efekty. Żeby znaleźć system najlepszy dla siebie, należy eksperymentować i mieć umysł otwarty na różne metody treningowe.

SCHEMAT SERII I POWTÓRZEŃ

W przypadku serii i powtórzeń – niezależnie od ćwiczenia – zalecam przestrzeganie zasady trzecich. Zgodnie z nią 1/3 serii powinno się wykonać z dużym obciążeniem w 1–5 powtórzeń, 1/3 ze średnim obciążeniem w 8–12 powtórzeń, a 1/3 z małym obciążeniem w więcej niż 20 powtórzeniach. Liczba serii – tak jak liczba powtórzeń – zależy od celów treningowych i objętości, jaką toleruje ciało. Zazwyczaj zalecam 3–5 serii – pod warunkiem, że nie wykonujesz serii do wypalenia, ponieważ w tym przypadku wystarczy tylko 1–2 serii z dużą liczbą powtórzeń.

Jestem fanem piramid treningowych. Przykładowo: możesz wykonać serię 10 powtórzeń, zwiększyć obciążenie i wykonać osiem powtórzeń, dodać więcej obciążenia i wykonać sześć powtórzeń, a następnie zmniejszyć ciężar i wykonać serię 15 powtórzeń. W tabeli obok znajdziesz kilka schematów serii i powtórzeń, jakie stosujemy w Glute Lab przy najpopularniejszych ćwiczeniach.

Poniżej wymieniam kilka rzeczy, które należy brać pod uwagę podczas ustalania liczby serii i powtórzeń:

- Jak już wspominałem, pierwsza seria daje najmocniejszy bodziec. Z każdą kolejną serią bodziec słabnie.
- Kiedy budujesz siłę, staraj się, żeby liczba serii i powtórzeń nie przekraczała pięciu.
- W celu osiągnięcia hipertrofii zakres powtórzeń może wynosić 5–100, jednak zazwyczaj najlepiej sprawdza się 8–12 powtórzeń.
- Czasami warto wykonać trzy serie z maksymalną liczbą powtórzeń (*as many reps as possible* – AMRAP) z określonym obciążeniem i starać się poprawić wynik. Załóżmy, że możesz wykonać przysiad z ciężarem 45 kg w 8, 6 i 5 powtórzeniach, co łącznie daje 19 powtórzeń. Za miesiąc może uda ci się zrobić 10, 7 i 5 powtórzeń, co da ci łącznie 22 powtórzenia. Jest to progresywne przeładowanie, które świetnie się sprawdza zarówno przy budowie masy mięśniowej, jak i siły. Możesz także skorzystać z metody HIT, czyli jednej serii do wykończenia. Żeby dowiedzieć się więcej na temat treningu o dużej intensywności (HIT), przeczytaj notkę na str. 192.
- Do budowy siły i hipertrofii musisz znaleźć równowagę między różnymi obciążeniami – od małego, przez średnie, po duże. Pamiętaj tylko, żeby ciężkie serie robić na początku treningu. Możesz wykonać piramidę w następujący sposób: 15, 10, 5, 20 powtórzeń (więcej o piramidach dowiesz się w rozdziale 13).

- Do wywołania pompy najlepsze jest kilka serii z dużą liczbą powtórzeń. Możesz wykonać 10 serii w 10 powtórzeniach z mniejszym ciężarem, cztery serie w 30 powtórzeniach, trzy serie w 50 powtórzeniach lub nawet długą serię do wypalenia w 100 powtórzeniach. Żeby osiągnąć pompę, najlepszym rozwiązaniem jest zrobienie kilku serii po 20–50 powtórzeń, ale odpowiednia liczba zmienia się wraz z ćwiczeniem.

LICZBA SERII I POWTÓRZEŃ	PRZYKŁADY ĆWICZEŃ
1 seria po 20 powtórzeń	Przysiad, unoszenie bioder w podporze grzbietu i odmiany martwego ciągu
2 serie po 20 powtórzeń	Przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu, martwy ciąg z odważnikiem kettlebell
3 serie po 1 powtórzeniu	Odmiany martwego ciągu i przysiadu
3 serie po 3 powtórzenia	Przysiad, martwy ciąg, unoszenie bioder w podporze grzbietu, żuraw
3 serie po 5 powtórzeń	Przysiad, martwy ciąg, unoszenie bioder w podporze grzbietu
3 serie po 8 powtórzeń	Sprawdza się w większości ćwiczeń
3 serie po 10 powtórzeń	Sprawdza się w większości ćwiczeń
3 serie po 12 powtórzeń	Sprawdza się w większości ćwiczeń
4 serie po 8 powtórzeń	Sprawdza się w większości ćwiczeń
4 serie po 10 powtórzeń	Sprawdza się w większości ćwiczeń
5 serii po 3 powtórzenia	Przysiad, martwy ciąg, unoszenie bioder w podporze grzbietu, żuraw
5 serii po 5 powtórzeń	Przysiad, martwy ciąg, unoszenie bioder w podporze grzbietu, żuraw
1 seria po 10 powtórzeń, 1 seria po 8 powtórzeń, 1 seria po 6 powtórzeń, 1 seria po 15 powtórzeń	Unoszenie bioder w podporze grzbietu, wyciskanie nogami na suwnicy
1 seria po 15 powtórzeń, 1 seria 10 powtórzeń, 1 seria po 5 powtórzeń, 1 seria po 20 powtórzeń	Unoszenie bioder w podporze grzbietu, wyciskanie nogami na suwnicy
3 serie po 20 powtórzeń	Mostki biodrowe z gumą na kolanach, wznosy tułowia z dominacją pośladków
3 serie po 30 powtórzeń	Mostki biodrowe z gumą na kolanach, wznosy tułowia z dominacją pośladków
4 serie po 30–50 powtórzeń	Żabki*

* W przypadku żabek często stosujemy dużą liczbę powtórzeń, np. 2 serie po 100 powtórzeń.

TRENING O DUŻEJ INTENSYWNOŚCI (HIT)

W roku 2000 odkryłem w internecie kilka stron promujących coś o nazwie HIT (*high-intensity training*). Trening HIT (nie mylić z HIIT – *high-intensity interval training*) to trening o dużej intensywności, który polega na wykonywaniu co dwa dni jednej serii kilku ćwiczeń, aż do wyczerpania mięśni. Przez osiem lat wcześniej wykonywałem trening o dużej objętości na tzw. splicie (podział treningu na części ciała). Przejście z czterech serii ćwiczenia do jednej serii i robienie mniejszej liczby ćwiczeń wydawało mi się więc niedorzeczne, ale mimo to zastanawiałem, czy w tym szaleństwie nie ma metody.

Stwierdziłem, że wypróbuję HIT na sobie. Zdecydowałem się na dwie serie HIT na ćwiczenie i miałem wrażenie, że nic nie zrobiłem. Nie przywykłem do takiego treningu. Nie zdawałem sobie jednak sprawy, że wtedy nie wiedziałem zbyt dobrze, jak wykonać serię na maksa.

Tak jak wszystko wymagało to trochę wprawy. Po jakimś miesiącu zauważyłem świetne wyniki i zszedłem z dwóch serii do jednej na ćwiczenie. Po kilku miesiącach każdy z moich krótkich treningów dawał mi w kość.

Do dziś osiem miesięcy treningów HIT stanowi dla mnie okres największych przyrostów masy mięśni i siły. Być może wynikało to z nowego bodźca, a może duża objętość zbytnio mnie męczyła i w końcu moja regeneracja zaczynała przebiegać poprawnie. Niezależnie od przyczyn HIT działał u mnie cuda.

Tak jak w przypadku każdego programu przyrosty w końcu wyhamowały i przeszedłem na dzielenie partii ciała, trening całego ciała i inne formy treningu. Obecnie staram się zachować otwarty umysł oraz wykorzystywać zdobytą wiedzę i doświadczenie.

Spotkałem wielu zawodników i ćwiczących, którzy całe życie trenują tak samo i uparcie trzymają się starych rozwiązań – nawet jeśli w ten sposób sami hamują swój rozwój. Nie mówię, że każdy powinien wykonywać serię na maksa. Wiele osób osiągnęłoby jednak lepsze wyniki, zmniejszając objętość, ale nigdy nie próbują niczego nowego, żeby sprawdzić, czy nie trzeba czegoś zmienić.

Przed tobą całe życie treningu z ciężarami. Nie bój się eksperymentować.

CZASAMI MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

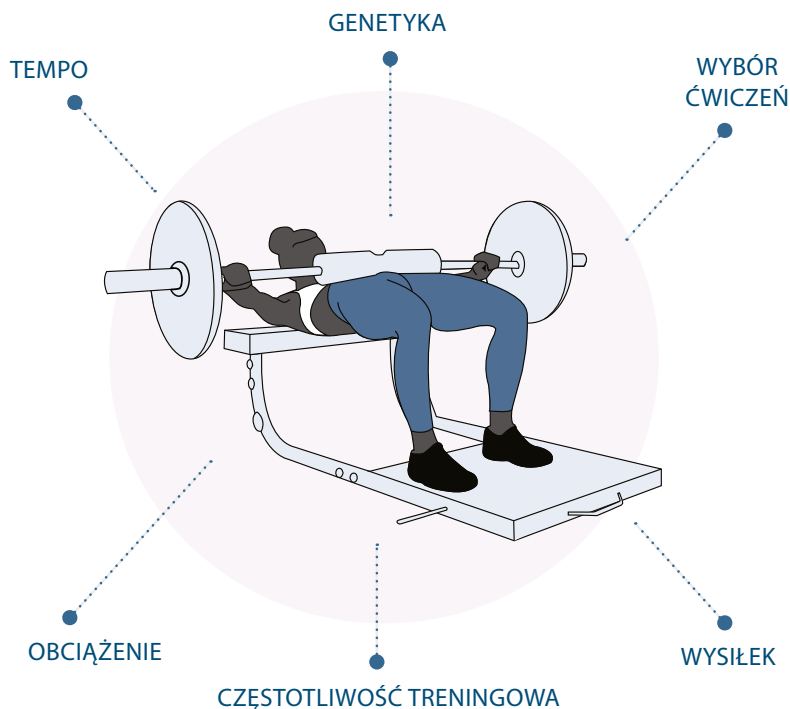
Wielu ćwiczących ma obsesję na punkcie objętości. Przechwalają się ciężkimi treningami obejmującymi 40 serii, ale są słabi i taki trening nic im nie daje. Prawda jest taka, że większość kobiet, które trafiają do mnie na treningi personalne, robi o wiele więcej, niż rozpisuję im w planie. Dziwię się bowiem, jak można osiągnąć lepsze rezultaty, robiąc mniej. A chodzi tu o to, że nawet jeśli zaplanują więcej ćwiczeń i serii na treningu, nie pracują w nich dostatecznie ciężko, co oznacza, że oceniają trening pod kątem objętości, a nie wysiłku.

W większości przypadków kobiety, które przedkładają objętość nad wysiłek, nie zwiększają siły i ich postępy treningowe stają w miejscu – to dlatego się do mnie zgłaszają. Kiedy już więcej wysiłku włożą w serię i odpowiedni odpoczynek, nie mogą utrzymać dawnej objętości, ale widzą lepsze efekty. Chodzi mi o to, że duża objętość jest dobra, jeśli możesz się po niej zregenerować i robić na siłowni dalsze postępy. Większość ekspertów zaleca 10–20 serii tygodniowo na dany mięsień, ale pośladki są w stanie znieść więcej niż inne grupy mięśniowe. Powtarzam jednak – zależy to od konkretnej osoby.

JAKA OBJĘTOŚĆ JEST NAJLEPSZA W TRENINGU POŚLADKÓW?

Wielu moich klientów pyta, ile serii ćwiczeń powinni robić tygodniowo. Nie mogę podać konkretnych liczb, ponieważ w przypadku programowania zależy to od kilku rzeczy. Niektórzy z moich fanów ze świetnie rozbudowanymi pośladkami wykonują tylko 10 serii w tygodniu, a inni ponad 40. Różnica w dużej mierze wynika z genetyki, ale także z innych czynników.

Jaka **OBJĘTOŚĆ** tygodniowo jest najlepsza w treningu pośladków?



Staraj się wykonać w tygodniu 10–40 serii ćwiczeń na pośladki – zależnie od:

- **tempa** – szybkość, z jaką wykonujesz ćwiczenie, określa objętość treningową. Jeśli zatrzymasz serię i dodasz kolejne powtórzenia, zrobisz mniej serii niż w wersji tradycyjnej;
- **genetyki** – stopień uszkodzenia mięśni w dużej mierze zależy od uwarunkowań genetycznych, które wpływają także na szybkość regeneracji;
- **wyboru ćwiczeń** – niektóre ćwiczenia męczą bardziej;
- **wysiłku** – wykonując każdą serię do wyczerpania, nie dasz rady zrobić dużej objętości;
- **częstotliwości treningowej** – zwiększenie częstotliwości treningowej może zwiększyć objętość, ale nie da się zrobić wszystkiego w jeden dzień;
- **obciążenia** – większy ciężar szybciej doprowadza do załamania techniki, a tym samym do większego obciążenia stawów.

Ćwiczenia, w których dominują pośladki

Ćwiczenia, w których dominują pośladki, nie mają sobie równych pod względem zbudowania silnej i ładnej pupy. Ćwiczenia opisane w tym rozdziale zaliczają się do tej kategorii, ponieważ mięśnie pośladkowe są w nich nieustannie napięte. To ciągłe napięcie nie tylko zwiększa skurcz pośladków, ale także uniemożliwia odpływ krwi z mięśni, co wywołuje uczucie pompy i palenia. Poza odczuciem spuchnięcia mięśni palenie jest powiązane ze stresem metabolicznym, który powszechnie uznaje się za czynnik pomagający w rozbudowie mięśni.

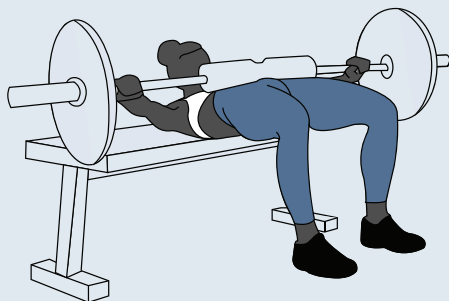
Za to w takich ruchach, jak martwy ciąg czy przysiad, pośladki nie są mocno napięte w całym ruchu. Mięśnie mają wtedy chwilę wytchnienia – odpływa z nich krew, co utrudnia zarówno nagromadzenie metabolitów (produktów ubocznych zmęczenia mięśni), jak i spuchnięcie włókien mięśniowych. Właśnie dlatego trudno jest spompować pośladki, wykonując przysiady lub martwe ciągi. Nie chcę zniechęcać do przysiadów i martwych ciągów – są to jedne z najważniejszych ćwiczeń w treningu pośladków. Jeśli jednak celem jest przyrost i wzmocnienie mięśni pośladkowych, najlepiej będzie skupić się na ćwiczeniach, które są opisane w tym rozdziale, bo w nich te mięśnie odgrywają główną rolę.

Układ rozdziału

Rozdział został podzielony na osiem części – poświęconych kolejno unoszeniu bioder w podporze grzbietu, mostkom biodrowym, wyproście bioder w klęku podpartym, wykopom, unoszeniu bioder w pozycji wyprostowanej, odwodzeniu bioder, rotacji zewnętrznej bioder i tyłopochyleniu miednicy. Unoszenie bioder w podporze grzbietu, mostki biodrowe i unoszenie bioder w klęku podpartym łączy to, że w trakcie ich wykonywania należy utrzymać proste plecy, a kolana ugięte. Wykopów nie zalicza się do ruchów wypychania bioder, ponieważ wymagają wyprostowania nogi, ale wciąż należą do ćwiczeń, w których dominują pośladki.

Unoszenie bioder w podporze grzbietu angażuje pośladki w największym stopniu, bo podparcie pleców na podwyższeniu zwiększa zakres ruchu. Mostek biodrowy polega na niemal identycznym wzorcu ruchowym, ale plecy leżą w tym ćwiczeniu płasko na ziemi, co zmniejsza zakres ruchu bioder. Ruchy w klęku podpartym i wykopy są łatwe i można je wykonać wszędzie, dzięki czemu są świetnymi ćwiczeniami na aktywację mięśni lub ich rozbudowę przy dużej liczbie powtórzeń. Unoszenie bioder w pozycji wyprostowanej to tak naprawdę to samo ćwiczenie wykonywane na stojąco lub na kolanach. Nie jest równie dobre jak wersja standardowa, ale stanowi ciekawe urozmaicenie. Ćwiczenia odwodzenia bioder są świetne na wypalanie i rozbudowę górnej części mięśni pośladkowych. Ćwiczenia rotacji zewnętrznej to podstawa dla sportowców, szczególnie zawodników dyscyplin, w których rotacja odgrywa istotną rolę, typu bejsbol czy tenis. I na końcu, ćwiczenia tyłopochylenia miednicy pomagają przy ocenie ruchomości bioder i nauce maksymalnego napięcia pośladków.

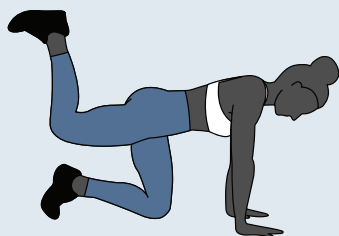
ĆWICZENIA, W KTÓRYCH DOMINUJĄ POŚLADKI



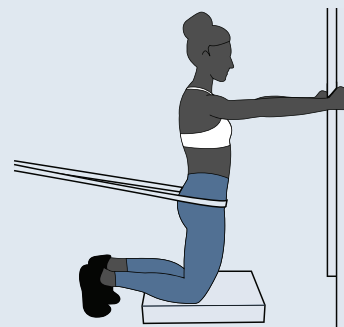
UNOSZENIE BIODER W PODPORZE GRZBIETU – str. 308



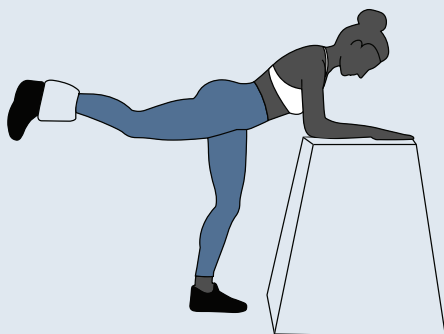
MOSTEK BIODROWY – str. 342



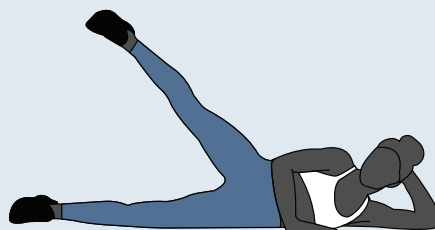
WYPROST BIODER W KLĘKU PODPARTYM – str. 359



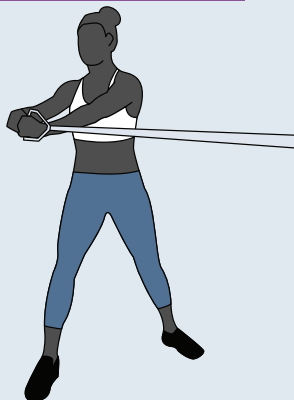
UNOSZENIE BIODER
W POZYCJI WYPROSTOWANEJ – str. 365



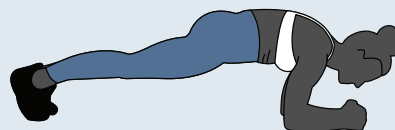
WYKOPY – str. 372



ĆWICZENIA ODWODZENIA BIODER – str. 380



ĆWICZENIA ROTACJI ZEWNĘTRZNEJ – str. 399



TYŁOPOCHYLENIE MIEDNICY – str. 403

Unoszenie bioder w podporze grzbietu

Aż trudno uwierzyć, że jeszcze 13 lat temu nie istniało takie ćwiczenie jak unoszenie bioder w podporze grzbietu. Jeśli chciało się ćwiczyć pośladki z obciążeniem, to do wyboru były tylko przysiady, martwe ciągi i wykroki. Dzisiaj wiele osób regularnie wykonuje unoszenie bioder – od topowych kulturystów, trójboistów i zawodowych sportowców po celebrytów i miłośników treningu. Można śmiało powiedzieć, że żadne inne ćwiczenie nie zyskuje tak szybko na popularności.

Skąd wziął się sukces tego ćwiczenia? Moje ego chciałoby, żebym przypisał wszystkie zasługi sobie, ale to nie byłaby prawda. Mimo że na początku odegrałem dużą rolę w promowaniu ćwiczenia, to za gwałtowny wzrost jego popularności odpowiadają efekty, jakie pozwala osiągnąć. Większość osób, które przysyłają mi zdjęcia przed i po, przypisuje sukces wyłącznie unoszeniu bioder w podporze grzbietu. Mimo że te osoby nie zmieniły w swoim treningu niczego poza dodaniem unoszenia bioder, ich sylwetka znacznie się poprawiła.

Te transformacje są dowodem na skuteczność ćwiczenia, jednak daje ono wiele innych korzyści, a nie tylko poprawę sylwetki. Jak już opisałem na wstępie, jest to wzorzec ruchu pośladków, który można wykonać z dużym obciążeniem. Ma to kilka zalet:

- **Sprzyja zastosowaniu progresywnego przeładowania dzięki temu, że łatwo się go nauczyć, ponieważ wykonuje się je w stabilnej pozycji, i można podnosić duże obciążenie.**
- **Podnoszenie większego ciężaru pozwala wytworzyć napięcie mięśni, które – jak pisałem w części 2 – jest mechanizmem budowania mięśni i siły (patrz str. 82).**

Możliwość dodania obciążenia do ruchu pozwala na zastosowanie metod treningowych, które dają wymierne postępy. Wyznaczenie jasnego celu – podniesienie 100 kg w 10 powtórzeniach w unoszeniu bioder – ułatwia regularne trenowanie. Za to trudno jest zmierzyć postępy w zakresie poprawy sylwetki, są one zbyt subiektywne. A jeśli się oceniasz, pewnie porównujesz się do innych, co z góry stawia cię na przegranej pozycji. To prosta droga do utraty motywacji i chęci na trening. Jeśli więc nawet komuś zależy głównie na poprawie wyglądu, warto, żeby wyznaczał sobie cele siłowe, które pozwolą śledzić postępy. Ciężar nie kłamie, ale oczy już tak i rzadko robią to na naszą korzyść.

Unoszenie bioder w podporze grzbietu jest bardzo prostym ćwiczeniem. Kiedy układamy plecy na ławce i zapieramy się nogami na podłodze, ciało ma trzy punkty podporu, dzięki czemu ruch jest bardzo stabilny. A zazwyczaj im ruch jest stabilniejszy, tym jest bezpieczniejszy i łatwiej się go nauczyć. Oznacza to, że nawet osoba początkująca, która nie potrafi jeszcze poprawnie wykonać przysiadu ani martwego ciągu (wymagają one lepszej koordynacji), będzie w stanie zrobić proste, bezpieczne i skuteczne ćwiczenie na pośladki.

Zwiększona stabilność unoszenia bioder umożliwia też maksymalną aktywację mięśni pośladkowych. Kolana są ugięte przez cały ruch, co hamuje aktywność mięśni kulszowo-goleniowych. Mózg pozwoli na skurcz mięśni, ale nie na maksymalny, ponieważ wie, że to nie jest właściwy

mięsień do wykonania tego zadania. Kiedy więc kolana są ugięte, ośrodkowy układ nerwowy zaangażuje do pracy pośladki. To właśnie sprawia, że unoszenie bioder w podporze grzbietu należy do ruchów, w których dominują pośladki, gdyż to one wykonują tu lwią część roboty. Innymi słowy: kiedy kolana są ugięte podczas wyprostu bioder, mięśnie pośladkowe napinają się mocniej, niż gdy kolana są wyprostowane – jak w martwym ciągu na prostych nogach lub wznosach tułowia albo kiedy kolana się uginają i prostują jak w przysiadzie bądź martwym ciągu z użyciem wyciągu dolnego.

Kolejna rzecz, która sprawia, że unoszenie bioder w podporze grzbietu jest skuteczne w budowaniu pośladków, polega na tym, iż kładzie się tu nacisk na końcowy zakres wyprostu bioder, w którym dochodzi do maksymalnej aktywacji pośladków. Mięsień pośladkowy wielki aktywuje się najmocniej, kiedy jest skrócony. Na górze ruchu unoszenia bioder w podporze grzbietu pośladki są skrócone w momencie zablokowania lub pełnego wyprostu bioder.

Unoszenie bioder w podporze grzbietu pozwala na ruch bioder w pełnym zakresie. Oparcie pleców o ławkę sprawia, że w pozycji początkowej biodra są w większym zgięciu. Przejście do pozycji końcowej wymaga ruchu w większym zakresie niż w mostkach biodrowych. Taki większy zakres ruchu i napięcie utrzymane na dole sprawiają, że unoszenie bioder w podporze grzbietu stanowi świetne ćwiczenie pośladków.

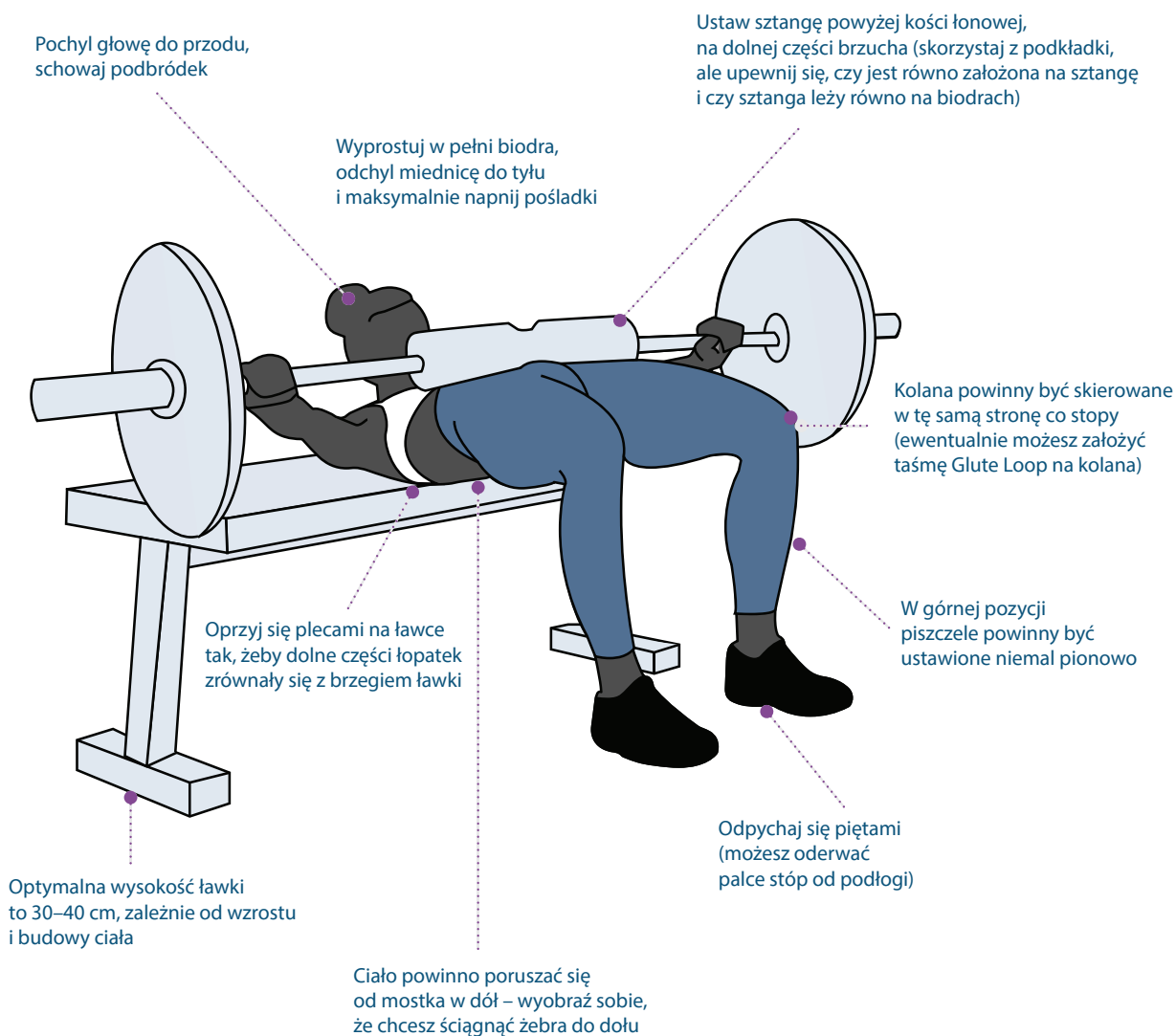
10 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO DODAC DO TRENINGU UNOSZENIE BIODER W PODPORZE GRZBIETU

Już wyjaśniłem, dlaczego unoszenie bioder w podporze grzbietu świetnie buduje pośladki. Poniżej podam bardziej zwięzłą, ale wyczerpującą listę najlepszych powodów, dla których to ćwiczenie może skończyć tylak:

1. Wytwarza ciągle napięcie pośladków.
2. Biodra poruszają się w dużym zakresie ruchu.
3. W pozycji szczytowej aktywacji mięśni pośladkowych występuje duże napięcie (końcowy zakres wyprostu bioder).
4. Ugięte kolana ograniczają pracę mięśni kulszowo-goleniowych i zwiększają pracę pośladków.
5. Stabilna pozycja i prostota techniki sprawiają, że ćwiczenia jest łatwo się nauczyć.
6. Pasuje do wszystkich typów budowy ciała, w przeciwieństwie do pozostałych popularnych ćwiczeń.
7. Umożliwia podnoszenie dużego obciążenia, co pozwala na zastosowanie rozmaitych zestawów serii i powtórzeń.
8. Jest to najbezpieczniejsze ćwiczenie na dolne partie ciała i poprawnie wykonane nie obciąża lędźwi.
9. Możliwość wykorzystania większego obciążenia buduje pewność siebie u kobiet i osób początkujących.
10. Jest to wszechstronne ćwiczenie, które można wykonać w wielu różnych ustawieniach, ze zmiennym obciążeniem i sprzętem.

Podpowiedzi

UNOSZENIE BIODER W PODPORZE GRZBIETU



Jak się niedługo dowiesz – albo już wiesz – unoszenie bioder można wykonać na kilka sposobów, zależnie od ułożenia ciała i używanego sprzętu. Można zrobić to ćwiczenie ze sztangą, ciężarem ciała, z obiema nogami na podwyższeniu lub na jednej nodze z hantlem itp. W dalszej części tego rozdziału opiszę wszystkie te odmiany szczegółowo. Najpierw chciałbym dać kilka ważnych porad i podpowiedzi, które da się wykorzystać przy każdej wersji tego ćwiczenia. Można je uznać za uniwersalny szablon pomagający opanować technikę tego ćwiczenia.

WYSOKOŚĆ ŁAWKI – USTAW SIĘ NA ŁAWCE TAK, ŻEBY DOLNE CZĘŚCI ŁOPATEK ZRÓWNAŁY SIĘ Z BRZEGIEM ŁAWKI

Unoszenie bioder w podporze grzbietu wyróżnia się tym, że plecy opierają się na podwyższeniu, a nie na podłodze. Najlepiej ustawić się na ławce tak, aby dolne części łopatek zrównały się z brzegiem ławki.



Dla większości osób najlepszym ustawieniem jest zrównanie dolnej części łopatek z brzegiem ławki.

Do tego ćwiczenia potrzeba ławki *hip thruster*, ławki zwykłej lub stepa z aerobiku. *Hip thruster* został zaprojektowany specjalnie do tego ćwiczenia, ale zdaję sobie sprawę, że mało kto ma do niego dostęp. Za to ławki i stepy są na każdej siłowni. Ważne jest, żeby znaleźć ustawienie, które będzie ci najbardziej pasowało.

Optymalna wysokość ławki to około 35,5 cm. Osoby wysokie mogą wypróbować wyższe ustawienie. Osoby niskie – o wzroście 150 cm lub niższe – lub te o proporcjonalnie długich nogach i krótkim tułowi mogą ustawić ławkę na wysokość 30,5 cm. Jeśli na siłowni są tylko wysokie ławki, nie rezygnuj z ćwiczenia unoszenia bioder – po prostu ustaw nogi na podwyższeniu, tak żeby w górnej pozycji biodra i kolana były na tej samej wysokości. Jeżeli ławka jest za wysoka, możesz poczuć większą pracę mięśni czworogłowych niż pośladków. Z kolei jeśli będzie za nisko, możesz zginać plecy, a nie biodra.

W zależności od wzrostu, wysokości ławki i tego, czy masz pod pupą poduszkę, tyłek może dotknąć poduszki lub podłogi, albo zatrzymać się w powietrzu. Ta druga możliwość jest częstsza.

Poniżej opisałem cztery różne wersje ustawienia się w unoszeniu bioder w podporze grzbietu. Zaczynam od ustawienia na ławce *hip thruster*. Potem pokażę, jak ustawić się na prostej lub regulowanej ławce albo na stepie z aerobiku. W dalszej części opisałem, jak ustawić się ze sztangą. Na razie jednak podpowiem, jak poprawnie ustawić się do ćwiczenia.

Hip thruster



Hip thruster jest ustawiony na wysokości około 35 cm (ma 40 cm wysokości z pięciocentymetrową matą). Jeśli ławka jest za wysoko, jej brzeg będzie powyżej łopatek – spróbuj wtedy usiąść na grubej macie, tak jak na zdjęciu. W ten sposób podniesiesz się o kilka centymetrów i ustawisz plecy dokładnie tak, jak trzeba. Bardzo rzadko 35 cm to za mało. Sam mam ponad 190 cm wzrostu i nie sprawia mi to problemu. Jeśli jednak dla ciebie jest za nisko, najlepiej skorzystaj w wysokiej ławki.

Ławka prosta



Większość ławek ma wysokość około 40 cm, co dla znaczącej części osób okazuje się niekomfortowe. Nawet jeśli usiądzie się na podwyższeniu, nadal będzie to zbyt duża wysokość, więc wielu ćwiczących po prostu zaczyna z biodrami w powietrzu. Jeżeli planujesz unoszenie bioder ze sztangą, być może będzie trzeba ustawić się inaczej (patrz str. 336). Pamiętaj tylko, żeby ławka się nie przesunęła ani nie przechyliła. Można to zrobić na kilka sposobów. Najbezpieczniejsze będzie przystawienie ławki do ściany lub klatki. Można także zablokować ją ciężkimi hantlami lub poprosić kogoś, żeby na niej usiadł lub ją przytrzymał, ale nie są to równie skuteczne rozwiązania.

Ławka regulowana



Popularną wersją jest także regulowana ławka ustawiona skosem do dołu. Głównym plusem jest to, że można dopasować ławkę do ciała, jest ona stabilna i pochylenie do dołu może być wygodne dla pleców. Poza tym taką ławkę można znaleźć na większości siłowni.

Stepy do aerobiku

Step to dobry wybór, ponieważ możesz wybrać wysokość, która najbardziej ci pasuje. Większość stepów ma podpórki z gumowymi końcówkami, dzięki którym są stabilne. Mimo to zawsze lepiej dmuchać na zimne i oprzeć step o ścianę. Zaokrąglony brzeg stepa jest bardzo wygodny, choć wiele osób woli położyć na niego matę do jogi lub ręcznik, tak jak na zdjęciu. Najpopularniejsze ustawienie to pięć podpórek z każdej strony (mniej więcej taka sama wysokość jak w *hip thrusterze*). Osoby niższe mogą podłożyć cztery podpórki na stronę, a wyższe – sześć podpórek.



AMERYKAŃSKIE UNOSZENIE BIODER

Amerykańskie unoszenie bioder wykonuje się z plecami położonymi wyżej na ławce (środek pleców, nie łopatki, opiera się o brzeg ławki), dzięki czemu stopy znajdują się bliżej pośladków. W tym wariancie w porównaniu z tradycyjną wersją tego ćwiczenia mięśnie kulszowo-goleniowe są bardziej aktywne, a czworogłowe – mniej. Ponadto głowa odruchowo jest zwrócona do przodu, dzięki czemu miednica pracuje mocniej. Zazwyczaj zalecam tę wersję osobom, które mocno czują plecy, wykonując wersję tradycyjną. Jeśli podczas unoszenia bioder dokucza ci ból pleców lub czujesz w nich nadmierne napięcie, wypróbuj wersję amerykańską. Może będzie dla ciebie wygodniejsza.



USTAWIENIE STÓP – PISZCZELE POWINNY BYĆ USTAWIONE NIEMAL PIONOWO

Skoro już wiesz, jak ustawić plecy, nadszedł czas, żeby zająć się stopami. Dobrym sposobem na ustalenie odpowiedniej pozycji stóp jest wyjście do górnej pozycji (barki, biodra i kolana w jednej linii). Możesz ustawić się przed lustrem lub nagrać na komórce, jak robisz ćwiczenie, albo poprosić o ocenę znajomego.

Zacznij od ustawienia pleców na ławce – brzeg ławki powinien być tuż pod łopatkami. Następnie wyprostuj biodra, tak żeby tułów był niemal równoległy do podłogi. Teraz, utrzymując pozycję, ustaw stopy tak, żeby piszczele były prawie pionowo. To będzie punkt wyjścia. W trakcie

wykonywania ruchów możesz przesunąć stopy do przodu lub do tyłu, zależnie od tego, gdzie czujesz najmocniejszą aktywację pośladków. Możliwe, że wolisz dalsze ustawienie, w którym kolana są za piszczelami lub odwrotnie. Ogólnie – im dalej wysunięte są stopy, tym mocniej będą pracowały mięśnie kulszowo-goleniowe, a im stoją bliżej, tym bardziej w ruch zaangażowane będą mięśnie czworogłowe.



Piszczele niemal pionowo



Ustawienie dalekie



Ustawienie bliskie

USTAWIENIE A NACISK STÓP – ODPYCHAJ SIĘ PIĘTAMI

Kiedy już ustalisz odpowiedni dystans stóp od bioder, kolejny krok polega na znalezieniu właściwej szerokości i stopnia odkręcenia stóp. Ja lubię ustawiać nogi mniej więcej na szerokości barków, ze skierowanymi niemal prosto stopami i kolanami na zewnątrz, ponieważ w tej pozycji osiągam największą aktywację pośladków. Pracowałem jednak z wieloma osobami, które wołały ustawić nogi wąsko, ze stopami skierowanymi do przodu, oraz takimi, które rozstawiały nogi szeroko, a stopy na zewnątrz. Musisz więc znaleźć ustawienie, w którym czujesz się najlepiej. Możliwe, że w którymś poczujesz, iż pośladki pracują o wiele mocniej (wtedy to będzie docelowe ustawienie), albo we wszystkich pozycjach będziesz czuć podobną pracę. W tym drugim przypadku wybierz najwygodniejsze ustawienie.

Ustawienie stóp może być różne, podpowiedź dotycząca rozpoczęcia ruchu jest taka sama dla wszystkich – odpychaj się piętami. Odpychanie się palcami stóp przenosi napięcie na mięśnie czworogłowe i czasami także na mięśnie kulszowo-goleniowe, a nie o to chodzi w tym ćwiczeniu.



Odpychanie się ze stopami płasko



Odrywanie palców od podłoża

Możesz mieć stopy płasko na podłożu lub unieść palce w zgięciu grzbietowym stawu skokowego. Wybierz najwygodniejszą pozycję i zapewniającą największą aktywację pośladków.

USTAWIENIE KOLAN – ROZPYCHAJ KOLANA NA ZEWNĄTRZ

Rozpychanie kolan na zewnątrz podczas wyprostu bioder nie tylko zwiększa aktywację mięśni pośladkowych, ale też utrzymuje kolana w poprawnej pozycji. Niezależnie od tego, czy wykonujesz unoszenie bioder, przysiady, wykroki, czy martwe ciągi, zawsze kolana mają pracować w jednej linii ze środkowymi palcami stopy.

Kiedy kolana zapadają się do środka, nie tylko zmniejsza się napięcie pośladków, ale także – co gorsza – nadwyrężane są stawy kolanowe. Natomiast jeśli kolana zejdą się do środka delikatnie pod koniec ruchu do góry, to niekoniecznie jest to coś złego. Może chodzić o naturalny ruch, który wynika z anatomii bioder.



Staraj się rozpychać kolana na boki, kiedy stopy napierają na podłogę podczas prostowania lub zginania bioder.

USTAWIENIE BIODER – DOJDŹ DO PEŁNEGO WYPROSTU

Pełny wyprost bioder to strefa, w której osiąga się szczytową aktywację mięśni pośladkowych. Powtarzam – na górze ruchu barki, biodra i kolana mają być ustawione w jednej linii. Wyobraź sobie, że zaciskasz pośladki, aby wejść do pełnego wyprostu, i chwilę się zatrzymaj na górze ruchu. Taka sekundowa pauza wydłuża czas napięcia i pozwala zachować odpowiednie tempo wykonywania ruchu. Nie zmniejszaj zakresu ruchu tylko po to, żeby wykonać więcej powtórzeń. Jeśli nie jesteś w stanie wejść do pełnego wyprostu bioder, zakończ serię i zacznij od nowa, kiedy odpoczniesz.

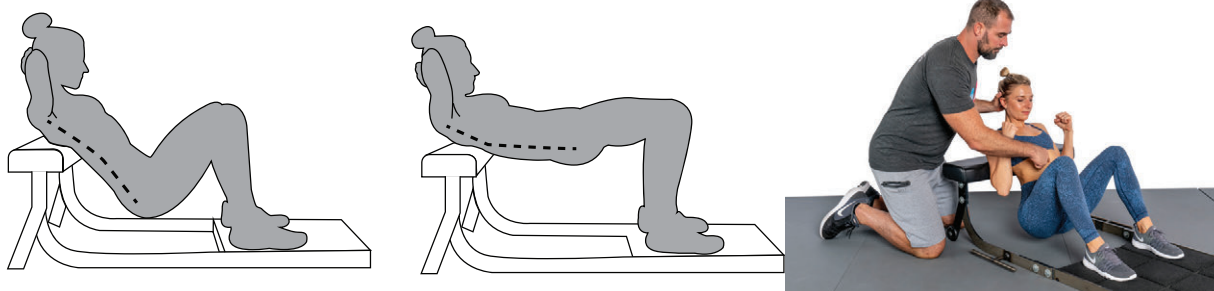


Kiedy dojdiesz już do pełnego wyprostu, kolana, biodra i barki powinny być ustawione w jednej linii.

MECHANIKA KRĘGOSŁUPA – PORUSZAJ SIĘ OD MOSTKA W DÓŁ

Kiedy zacząłem uczyć unoszenia bioder, nie udzielałem żadnych rad, jak ustawić kręgosłup czy miednicę, przez co niektóre osoby zaczęły odczuwać ból pleców. Żeby temu zaradzić, wymyśliłem amerykańskie unoszenie bioder oraz zacząłem eksperymentować z różnymi ustawieniami kręgosłupa i miednicy. Zdałem sobie sprawę, że większość osób osiąga największą aktywację pośladków i ma najmniej problemów z bólem pleców, kiedy się zgina w rejonie dołu łopatek i ma głowę wysuniętą do przodu. Aby więc ustawić takie osoby odpowiednio, stosuję podpovedzi typu „głowa do przodu” albo „ściągać żebra w dół”.

Sprawdza się to nieźle, ale niestety niektórym moim klientom wciąż dokucza ból, gdy ich plecy przesuwają się na ławce do przodu i do tyłu. Od niedawna więc podpowiadam im, żeby „poruszali się od mostka w dół”. Zachęca to do większej pracy miednicy, a konkretnie tyłopochylenia w górnej pozycji – zmniejsza aktywację prostowników grzbietu, pomaga poczuć pośladki i zapobiega bólowi pleców. Ta wskazówka sprawdza się świetnie u większości osób. Wykorzystaj to, co najlepiej działa u ciebie, wypróbujając techniki opisane na str. 319 i 321.



Żeby osiągnąć tyłopochylenie miednicy, poruszaj się od mostka w dół. Możesz także wyobrazić sobie, że podczas wyprostu bioder starasz się ściągnąć żebra do dołu.

USTAWIENIE GŁOWY – SCHOWAJ PODBRÓDEK

Pochylenie głowy do przodu nie tylko ustawia ciało w odpowiedniej pozycji, ale także pomaga utrzymać napięcie w pośladkach, a nie w prostownikach lub mięśniach kulszowo-goleniowych. Opiszę, jak to działa.

Wersja 1. Głowa pochylona do przodu / podbródek schowany



Na dole ruchu unoszenia bioder patrz prosto przed siebie. Podczas unoszenia bioder nadal kieruj wzrok do przodu – wymaga to zgięcia szyi w trakcie ruchu. Możesz także wyobrazić sobie, że podczas wyprostu bioder chowasz podbródek.

Krążą opinie, że zgięcie szyi może być szkodliwe, ale nigdy nie słyszałem, żeby ktoś w ten sposób zrobił sobie krzywdę. Szyja nie jest tu obciążona, więc nie ma powodu do obaw. Jeśli jednak cię to nie przekonuje, możesz w trakcie całego ruchu utrzymać neutralną pozycję szyi. Jak widać na zdjęciach, można na górze ruchu patrzeć w sufit. Jeżeli nie czujesz bólu w trakcie ćwiczenia lub po nim, nie jest to błędem, tylko innym wariantem tego samego ćwiczenia. Z moich klientów woli tak ćwiczyć może jeden na dziesięciu.

Wersja 2. Głowa i szyja w pozycji neutralnej



Patrz prosto przed siebie. Podczas unoszenia bioder utrzymuj neutralną pozycję szyi i kręgosłupa.

ODPOWIEDNIO NAPNIJ MIĘŚNIE BRZUCHA

Napięcie mięśni brzucha zwiększa stabilność kręgosłupa, zapobiega nadmiernemu wyprostowi i poprawia pracę w ćwiczeniu. To proste: na dole ruchu weź głęboki wdech i zatrzymaj go w środku mocno, dopinając mięśnie brzucha, skośne brzucha oraz przeponę.

EWOLUCJA HIP THRUSTERA

Styl unoszenia bioder w podporze grzbietu mocno zmienił się na przestrzeni ostatnich 10 lat, tak samo jak sprzęt do tego ćwiczenia. Zaczęło się od spalacza, potem nadszedł *hip thruster*, a teraz dostępne są jeszcze inne urządzenia, jak *Booty Builder*, *Glute Builder* i *Nautilus Glute Drive*.

Oczywiście jedynym, czego tak naprawdę potrzeba do unoszenia bioder, jest ławka. To, że opisuję tu specjalistyczne sprzęty, nie oznacza, że musisz wydać na nie tysiące złotych. Te maszyny zostały jednak zaprojektowane specjalnie do unoszenia bioder w podporze grzbietu.

Nie próbuję cię do tych urządzeń przekonać, ponieważ – powtarzam – nie są niezbędne do wykonania tego ćwiczenia. Każda z tych maszyn ma swoje plusy i minusy, więc warto je znać na wypadek, gdyby naszła cię ochota na taki zakup do domu lub na siłownię, na której trenujesz.

SPALACZ

Spalacz wciąż jest jednym z moich ulubionych urządzeń do unoszenia bioder w podporze grzbietu. Pozwala na wykonanie ruchu w największym zakresie, a możliwość złapania uchwytów zwiększa stabilność, która przydaje się w wykonywaniu ćwiczenia na jednej nodze albo obu nogach. Problemem jest to, że jedyną formą obciążenia są gumy oporowe. A to bardzo ogranicza pracę na tym urządzeniu.



HIP THRUSTER

Hip Thruster to chyba najmniej „fajne” spośród nowych urządzeń. Ma jednak najlepszy stosunek jakości do ceny i zajmuje najmniej miejsca. Poza tym można go wykorzystać do wielu ćwiczeń na pośladki, od unoszenia bioder ze sztangą i z gumami po odwodzenie, przysiadki bułgarskie i martwe ciągi z gumami. Jedynym uprzykrzeniem jest to, że kłopotliwe może być ustawienie się na tym urządzeniu – żeby poprawnie ustawić biodra, trzeba położyć ciężar na podwyższeniu. Powtarzam jednak, wszechstronność i przystępna cena *hip thruster*a sprawiają, że to najlepszy wybór do domowych siłowni, a także większości klubów fitness.



BOOTY BUILDER

Booty Builder jest najdroższy, ale jednocześnie najwygodniejszy. Żeby wykonać na nim unoszenie bioder w podporze grzbietu, zapinasz pas wokół talii i wybierasz obciążenie na wyciągu – najwygodniejsza możliwość zmiany ciężaru ze wszystkich opisanych tu urządzeń. Możesz także zastosować gumy i wykonać unoszenie bioder w pozycji klęczącej. Jest to jednak droga maszyna, zajmuje dużo miejsca i nie jest zbyt wszechstronna, czyli nie robi się na niej wielu innych ćwiczeń.



GLUTE BUILDER

Glute Builder jest najbardziej wszechstronną z omawianych maszyn. Można na nim wykonać te same ćwiczenia co na *hip thrusterze*, a także wszelkie wersje ćwiczeń w klęku podpartym lub ławce *reverse hyper*. Poza tym maszyna jest wyposażona w stojak na sztangę, dzięki czemu łatwo można zmienić obciążenie i ustawić się do kolejnej serii. Pod względem ceny i rozmiaru mieści się w połowie stawki.



NAUTILUS GLUTE DRIVE

Glute Drive umożliwia bardzo łatwą zmianę ciężaru i zachowanie poprawnej techniki. Firma Nautilus spisała się na medal – sprzęt prezentuje się pięknie i profesjonalnie na każdej komercyjnej siłowni. Nie każdy jednak będzie mógł się na nim wygodnie ustawić. Niektórzy, ćwicząc na nim, czują za mocną pracę mięśni czworogłowych, a u innych gąbki za bardzo wpijają się w biodra. Natomiast samo wykonanie ruchu przebiega gładko i bezpiecznie, dzięki czemu jest to świetna maszyna. Tak jak pozostałe urządzenia jest ciężka i droga, poza tym zajmuje sporo miejsca, szczególnie jeśli doda się talerze.

W mojej siłowni Glute Lab mam wszystkie te urządzenia i każde z nich jest często wykorzystywane. Co ciekawe, trenujące u mnie osoby nie potrafią wskazać faworyta.



Sposoby pracy kręgosłupa i miednicy

Nie ma jednego słusznego sposobu wykonania unoszenia bioder w podporze grzbietu. Większość osób może kierować się poradami i podpowiedziami opisanymi w książce, ale niektóre będą musiały eksperymentować z innym ustawieniem i wykonaniem ćwiczenia, żeby osiągnąć pożądany efekt – maksymalną aktywację pośladków – bez uszkodzenia ciała.

Opisane tu sposoby pracy kręgosłupa i miednicy dają spore pole do manewru. Każda przedstawiona tu technika ma swoje wady i zalety, które będą inne dla każdego ćwiczącego. Może odkryjesz, że u ciebie ustawienie kręgosłupa w lekkim nadmiernym wyproście podczas unoszenia bioder powoduje mocniejszą pracę pośladków. Jeśli nie odczuwasz przy tym bólu i dobrze się czujesz w takim ustawieniu, może to być właśnie technika dla ciebie. Jak w przypadku wszystkich ćwiczeń, które opisuję, radzę znaleźć to, co najlepiej pasuje do twojej budowy i mechaniki ruchu.

NEUTRALNA POZYCJA KRĘGOSŁUPA

Być może najpopularniejsza technika wykonywania unoszenia bioder w podporze grzbietu polega na utrzymaniu neutralnej pozycji kręgosłupa i miednicy – głowa, klatka piersiowa i biodra w jednej linii. Nie lubię tego ustawienia, ponieważ z doświadczenia wiem, że głowa niemal zawsze odchyła się do tyłu przy pełnym wyproście bioder, co prowadzi do nadmiernego wyprostu kręgosłupa pod koniec serii. Wiele osób korzystających z tej techniki wygina plecy bardzo mocno, kiedy trenuje do wyczerpania mięśni. Wielu trenerów jednak korzysta z tej techniki, więc nie można jej pominąć.



Kręgosłup neutralny – pozycja dolna



Kręgosłup neutralny – pozycja górna

NEUTRALNA POZYCJA KRĘGOSŁUPA W DOLE RUCHU, TYŁOPOCHYLENIE MIEDNICY NA GÓRZE RUCHU

Kolejna możliwość polega na utrzymaniu neutralnej pozycji na dole ruchu, schowaniu brody i pochyleniu miednicy do tyłu na górze przy pełnym wyproście bioder. Na górze dochodzi do zgięcia kręgosłupa, ale wynika to z zaciskania pośladków. Kiedy zaciskasz pośladki, lędźwie są usztywnione i zabezpieczone. Powoduje to także mniejsze napięcie prostowników, więc występuje mniejsze obciążenie kompresyjne, co dodatkowo chroni kręgosłup. Ponadto w ten sposób osiągasz maksymalną aktywację pośladków, a właśnie o to chodzi w tym ćwiczeniu. Pamiętaj tylko, że nie chcesz wejść do maksymalnego tyłopochylenia miednicy – ma być delikatne, a klatka piersiowa ściągana do dołu (wystarczy, że będziesz patrzeć do przodu i podnosić głowę). Taką strategię polecam osobom, którym dokucza ból pleców.



Kręgosłup neutralny – pozycja dolna



Tyłopochylenie miednicy – pozycja górna

TYŁOPOCHYLENIE MIEDNICY NA DOLE I GÓRZE RUCHU

Możesz także utrzymać tyłopochylenie miednicy przez cały zakres ruchu ćwiczenia. Zaciskasz delikatnie mięśnie brzucha, chowasz podbródek tak, żeby na początku ruchu był skierowany w dół, a pod koniec do przodu, ściągasz żebra do dołu – delikatnie zaokrąglając plecy – i utrzymujesz tę pozycję podczas podnoszenia bioder. Ta technika sprawdziła się u kilku moich klientów, ale nie należy do moich ulubionych.



Tyłopochylenie miednicy – pozycja dolna



Tyłopochylenie miednicy – pozycja górna

PRZODOPOCHYLENIE MIEDNICY W DOLE RUCHU, TYŁOPOCHYLENIE MIEDNICY NA GÓRZE RUCHU

To moja ulubiona technika i jest to chyba najpopularniejszy sposób wykonywania tego ćwiczenia. Sam go stosuję w podnoszeniu bioder, tak jak większość moich klientów. W dolnej pozycji kręgosłup jest w niewielkim wyproście, a miednica w przodopochyleniu, natomiast na górze ruchu dochodzi do niewielkiego zgięcia kręgosłupa i tyłopochylenia miednicy.

Sprawdza się to u większości ćwiczących. Badania wskazują, że osoby korzystające z tej techniki są w stanie podnieść więcej, ponieważ ich biodra są silniejsze w głębokim zgięciu, a przodopochylenie miednicy przypomina tę pozycję (tak samo jak tyłopochylenie miednicy przypomina nadmierny wyprost bioder). W ten sposób podniesiesz większy ciężar z podłogi, ale wciąż musisz zakończyć ruch, blokując biodra zaciśnięciem pośladków. Żeby to zrobić, na dole ruchu staraj się wypychać klatkę do przodu, a pod koniec skup się na ściąganiu żeber. Możesz także wyobrazić sobie, że twoje ciało porusza się od mostka w dół.



Przodopochylenie miednicy – pozycja dolna



Tyłopochylenie miednicy – pozycja górna

Błędy i korekty

Postępując zgodnie z instrukcjami podanymi poniżej, unikniesz wielu błędów w unoszeniu bioder. Należy jednak zrozumieć, dlaczego coś stanowi błąd i jak go poprawić. Równie ważna jest wiedza, jak zmienić ustawienie, żeby osiągnąć maksymalną aktywację mięśni pośladkowych, i jak trenować, aby uniknąć bólu w unoszeniu bioder w podporze grzbietu.

BŁĄD: NADMIERNY WYPROST KRĘGOSŁUPA

Nadmierny wyprost kręgosłupa (mocne wygięcie lędźwi) przenosi napięcie z pośladków na lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Często towarzyszy to unoszeniu bioder z miednicą w przodopochyleniu – przód miednicy jest pochylony w dół, a tył miednicy się podnosi. Błąd ten występuje często wtedy, gdy podnosi się zbyt duży ciężar. Zamiast wykorzystać pośladki do zakończenia ruchu, opuszcza się miednicę i wygina plecy, próbując zablokować biodra. Winne temu mogą być słabe pośladki albo po prostu niepoprawna technika.

ŹŁE



Przodopochylenie miednicy – pozycja górna

DOBRE



Tyłopochylenie miednicy – pozycja górna

Należy skupić się zarówno na ściąganiu żeber do dołu i utrzymaniu tyłopochylenia miednicy, jak i na tym, żeby tułów w pozycji końcowej był ułożony niemal prostopadle do podłogi.



Bret Contreras opracował metodę budowy kształtnych, jędrnych i silnych pośladków. Pomoże ci ona uzyskać wymarzoną sylwetkę, a także osiągać coraz lepsze efekty w różnych dyscyplinach sportu. Biegacze dowiedzą się, jak ustabilizować pozycję ciała podczas biegu. Crossfiterzy i trójboiści znajdą skuteczny sposób za-

bezpieczenia kręgosłupa i uniknięcia kontuzji pleców. Kulturyści poznają tajniki kształtowania pośladków oraz budowania zrównoważonej sylwetki. Sportowcy uprawiający inne dyscypliny dowiedzą się, jak w nowy sposób poprawić siłę, szybkość i zwinność.

Ta książka krok po kroku wprowadzi cię w tajniki treningu mięśni pośladkowych:

- poznasz różnorodne odmiany podstawowych ćwiczeń, takich jak unoszenie bioder w podporze grzbietu, martwy ciąg i przysiad
- dowiesz się, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia i jak dobierać je do swoich celów treningowych
- znajdziesz przykładowe szablony treningów, dopasowane do różnych celów i upodobań
- poznasz proste zasady planowania diety, które pomogą ci w spalaniu tłuszczu i osiągnięciu wymarzonej sylwetki
- otrzymasz 12-tygodniowe programy treningowe dostosowane do stopnia zaawansowania
- dowiesz się, jak stworzyć własny program treningowy, aby skuteczniej realizować swoje cele

Ta książka to prawdziwa biblia w dziedzinie treningu pośladków. Niezależnie od tego, czy celem jest atrakcyjny wygląd, sprawność, czy siła – znajdziemy tu rzetelne informacje, poparte zarówno wiedzą naukową, jak i wieloletnim doświadczeniem Breta Contrerasa. Za najbardziej praktyczną część książki uważam tę, w której autor dzieli się swoimi przepisami, złożonymi z różnorodnych składników – czyli ćwiczeń. Przedstawił też szablony planów treningowych dla osób na różnych poziomach zaawansowania, a także rozwiązania najczęstszych problemów. Holistyczne ujęcie tematu oraz czytelna, uporządkowana struktura książki czynią ją podręcznikiem, do którego będę wielokrotnie wracać.

Anna Woźniakowska

mistrzyni Polski, Europy oraz medalistka mistrzostw świata bikini fitness; trener personalny i specjalista ds. żywienia i suplementacji

Jako kulturysta – zawodnik i trener – doskonale wiem, że odtłuszczone, świetnie wyglądające pośladki to dowód szczytowej formy. Jednak samo odtłuszczenie nie wystarczy. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak budować masę mięśniową. Bret Contreras wyjaśnia, jak skutecznie wykorzystać podstawowe ćwiczenia angażujące pośladki (przysiady, martwe ciągi itd.) oraz prezentuje zestaw nowatorskich ćwiczeń i technik, które pomogą szybciej i bezpieczniej osiągnąć zamierzone wyniki. Poza tym w dostępny sposób przedstawia zagadnienia dotyczące hipertrofii mięśniowej, optymalizacji diety redukcyjnej, układania treningów i ich periodyzacji. Książkę polecam zarówno tym, którzy stawiają pierwsze kroki na siłowni, jak i zaawansowanym zawodnikom oraz trenerom.

Radosław Słodkiewicz

wielokrotny mistrz Polski, mistrz Europy oraz mistrz świata w kulturystyce, trener