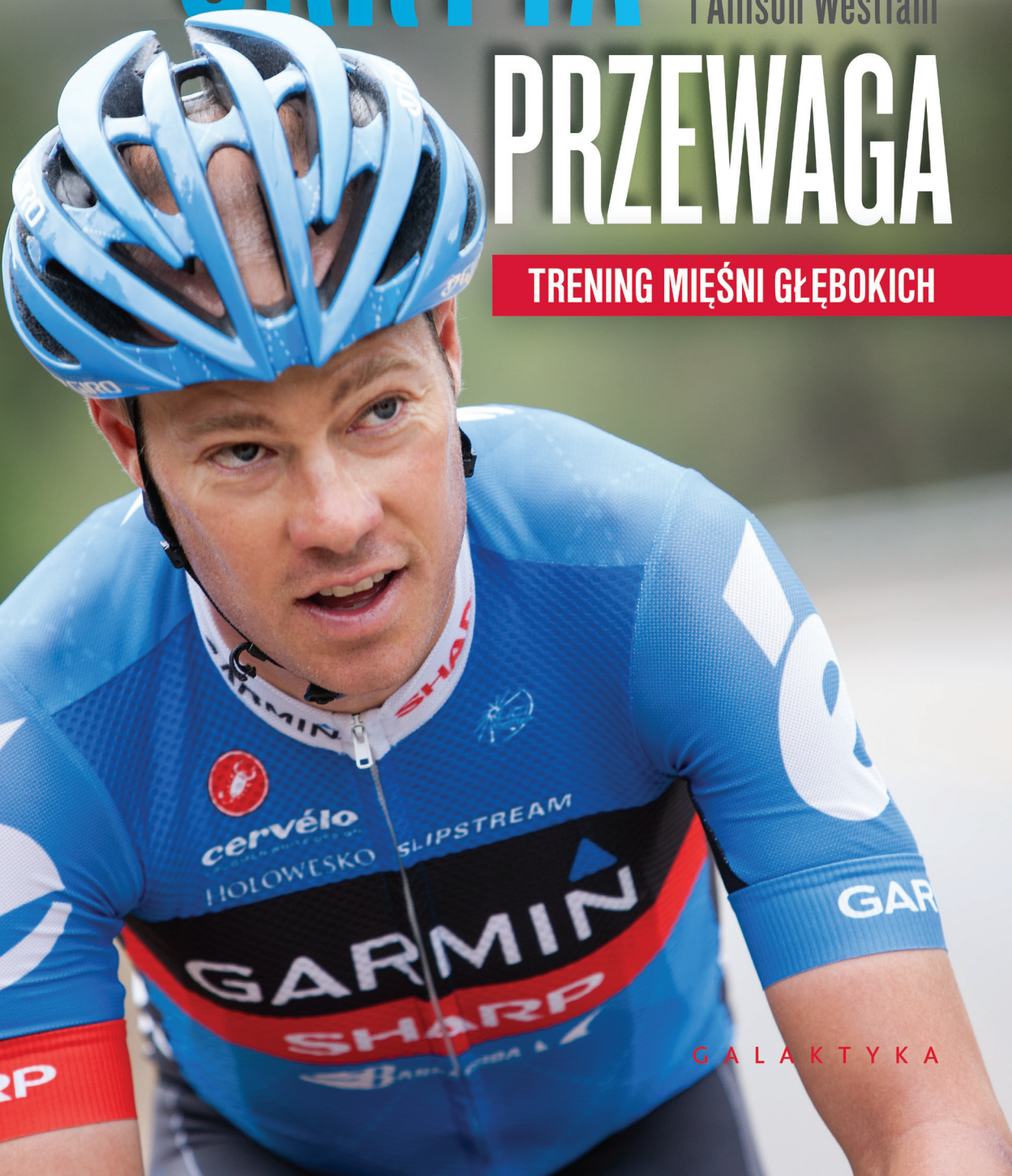


UKRYTA

**TOM
DANIELSON**
i Allison Westfahl

PRZEWAGA

TRENING MIĘŚNI GŁĘBOKICH



GALAKTYKA

TOM DANIELSON
i Allison Westfahl

UKRYTA PRZEWAGA

TRENING MIĘŚNI GŁĘBOKICH

Przekład: Paweł Kaczmarek

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego: *Tom Danielson's Core Advantage*

Copyright © 2013 by Tom Danielson and Allison Westfahl

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

This translation published by arrangement with VeloPress,
3002 Sterling Circle, suite 100, Boulder, Colorado, USA
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z VeloPress,
3002 Sterling Circle, suite 100, Boulder, Colorado, USA

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 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: 978-83-7579-404-5

Konsultacja: *Jakub Mauricz*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe: *Gilbert Dupuy*
Zdjęcia w książce: *Brad Kaminski*
Zdjęcie Toma Danielsona: *Casey B. Gibson*
Zdjęcie Allison Westfahl: *Kirsten Boyer*
Ilustracje: *Charlie Layton*
Projekt okładki oryginalnej: *Rick Landers*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: *Jakub Kabała*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

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 ta 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

	<i>Przedmowa</i>	7
	<i>Wstęp</i>	9
	<i>Podziękowania</i>	13
CZĘŚĆ I	CO TO JEST SIŁA GORSETU MIĘŚNIOWEGO?	
	1 Silny korpus to lepsze wyniki	17
	2 Najczęstsze kontuzje	39
	3 Postawa	63
CZĘŚĆ II	ĆWICZENIA I PROGRAMY TRENINGOWE	
	4 Gibkość	81
	5 Zaczynamy!	95
	6 Poziom I: treningi i ćwiczenia	105
	7 Poziom II: treningi i ćwiczenia	131
	8 Poziom III: treningi i ćwiczenia	157
	<i>Dodatek: Dzienniki treningowe</i>	183
	<i>Bibliografia</i>	203
	<i>Indeks</i>	207
	<i>O autorach</i>	217

Przedmowa

Jazda na rowerze od zawsze była dla mnie synonimem wolności. Sam rower stanowił wartość stałą, towarzyszącą mi od wczesnego dzieciństwa i podczas życiowych zmian, a po dziś dzień jest jednym z fundamentów tego, kim jestem ja sam. Mój związek z kolarstwem rozpoczął się w Maine, gdy miałem 12 lat. Godzinami jeździłem po okolicach, gnany ciekawością tego, co jest za kolejnym zakrętem czy wzgórzem. W miarę jak doroślałem, moje podejście do jazdy na rowerze także ewoluowało. Dziś rower jest dla mnie nie tylko narzędziem służącym utrzymaniu sprawności fizycznej i ciąglemu stawianiu sobie nowych wyzwań, lecz także sposobem ucieczki od szalonego rytmu życia w Hollywood.

Zainteresowanie jazdą na rowerze nie dotyczy zresztą tylko rekreacyjnych przejażdżek – pasjonuje mnie też świat kolarstwa zawodowego. W ten właśnie sposób poznałem Tommy'ego D. Od dawna kibicowałem zawodnikom startującym w Tour of California; w roku 2010 przy okazji tej imprezy miałem okazję poznać Toma. Mimo że nasza pierwsza rozmowa była bardzo krótka, w jej trakcie zrozumiałem, iż Tom żywi wobec roweru te same uczucia, co ja. Było jasne, że związek Toma z kolarstwem jest czymś więcej niż tylko pracą.

To krótkie spotkanie sprawiło, że zaprosiłem Toma do udziału w Dempsey Challenge 2011. Impreza ta służy zbieraniu funduszy na rzecz The Patrick Dempsey Center for Cancer Hope & Healing¹ przy Central Maine Medical Center. Podczas jej edycji w 2011 roku miałem okazję spędzić z Tomem wię-

¹ Aktor Patrick Dempsey w roku 2008 założył wraz ze swoimi siostrami tę edukującą i wspierającą instytucję. Zrobił to dla swojej matki, która była leczona w Central Maine Medical Center (niestety, walkę z rakiem przegrała w roku 2014), i dla innych ludzi chorych na nowotwory (przyp. red.).

cej czasu. Zaproponowałem mu też, że jeśli znajdzie się kiedyś w południowej Kalifornii i będzie potrzebował partnera treningowego, może śmiało dzwonić. Ku mojej wielkiej radości, odezwał się już kilka tygodni później. Wkrótce wyruszyliśmy na pierwszą z niezliczonych przejażdżek treningowych.

Znając pozycję Toma w świecie kolarstwa, nie byłem zaskoczony tym, jak silnym jest kolarzem. Jako aktor muszę trzymać określoną formę na potrzeby kamery, nieobce mi są więc ciężkie treningi i długie godziny na siłowni, ale próby nadążenia za Tomem przeniosły mnie na zupełnie nowy poziom. Obaj lubimy odczuwać przyjemność z jazdy, ale też obaj lubimy ciężką pracę, pozwalającą czynić postępy i stawać się coraz lepszym kolarzem. Doskonałość Toma stała się dla mnie prawdziwą motywacją do stałego przekraczania moich własnych limitów. Tom zdradził mi, że jednym z jego sekretów jest siła korpusu i że jego trenerka Allison ułożyła dla niego jedyne w swoim rodzaju treningi nakierowane właśnie na kolarstwo. Pokazał mi też kilka przykładowych ćwiczeń, a ja natychmiast włączyłem je do swoich zajęć.

Gdy się dowiedziałem, że Tom postanowił napisać książkę poświęconą właśnie ćwiczeniom zwiększającym siłę korpusu, wiedziałem, że będzie ona niezwykła. Tom kocha przygotowania do zawodów równie mocno jak same starty. Treningi, zdobywanie wiedzy i jej praktyczne wykorzystywanie to część jego rowerowego życia. A niniejsza książka jest idealnym odzwierciedleniem szczegółowego, opartego na rzetelnej wiedzy podejścia Toma do treningu.

Z samego faktu, że czytasz niniejszą przedmowę, wynikają dwie rzeczy: jesteś kolarzem i szukasz sposobu poprawy swych możliwości. Nie mam cienia wątpliwości, że włączenie do własnych treningów innowacyjnych pomysłów zawartych w tej książce pozwoli ci na dokonanie zadziwiających postępów. Postępów, które staną się natychmiast przedmiotem zazdrości twoich przyjaciół, gdy ich odsadzisz podczas przejażdżki!

– Patrick Dempsey

Zaczynamy!

W części I miałeś okazję zapoznać się z argumentami naukowymi przemawiającymi za rozwojem silnego i efektywnie pracującego gorsetu mięśniowego. Teraz nadszedł czas na wiedzę praktyczną. Być może kusi cię wybranie najciekawszych twoim zdaniem ćwiczeń, jednak lepsze rezultaty osiągniesz przy bardziej usystematyzowanym podejściu. Programy opisane w kolejnych trzech rozdziałach nauczą cię, jak trenować mięśnie gorsetu w sposób logiczny, bezpieczny i efektywny.

Programy podzieliliśmy na poziomy I, II i III. W obrębie każdego poziomu znajdziesz pięć programów, które można pogrupować w następujące kategorie:

1. zapobieganie kontuzjom/rehabilitacja,
2. korygowanie wad postawy,
3. stabilizacja i prowadzenie roweru,
4. wytrzymałość,
5. optymalny trening wydolnościowy Tommy'ego D.

Każdy z tych programów zaczyna się od dynamicznej trzyminutowej rozgrzewki, po której wykonasz od czterech do sześciu ćwiczeń. Większość treningów zajmie ci około 15 minut. Jedynym wyjątkiem są treningi nastawione na wytrzymałość, które są zaplanowane na 25 minut. Nie potrzebujesz żadnego specjalistycznego wyposażenia, co oznacza, że brak odpowiedniego sprzętu nie może być już dla ciebie wymówką od treningu. Wystarczy kawałek podłogi z dywanem lub mata do jogi!

Jak wybrać właściwy poziom i program?

Dochodzimy do momentu, w którym ego należy zostawić za drzwiami. Fakt, że bez zadyszki pokonujesz półgodzinny ostry podjazd, nie oznacza, iż możesz od razu rzucać się na treningi poziomu III. Jeśli wybierzesz trening zbyt ciężki jak na twoje aktualne możliwości, tylko się zdenerwujesz, najesz wstydu, a być może i nabawisz kontuzji. Nawet najlepszy kolarz powinien zacząć od podstawowego programu wzmacniania gorsetu mięśniowego. To samo dotyczy ciebie.

Aby precyzyjnie określić, od jakiego poziomu powinieneś zacząć, przyjrzyj się warunkom wymienionym w tabeli 5.1 – Test zaawansowania treningu gorsetu. Aby się zakwalifikować na określony poziom, musisz spełniać przynajmniej dwa z wymienionych warunków.

Gdy już ustalisz, na jakim poziomie powinieneś zacząć treningi, wybierz odpowiedni dla siebie trening. Najsensowniejszą metodą jest rozpoczęcie od treningu 1 na danym poziomie i przejście przez kolejne treningi aż do treningu 5. Idealnie by było, gdybyś, rozpoczynając przygotowania do sezonu, zaczął od treningu 1 poziomu I i doszedł to treningu 5 (optymalny trening wydolnościowy Tommy’ego D.) poziomu III w szczytowym momencie sezonu. Może się jednak okazać, że ten schemat jest dla ciebie z jakiegoś powodu niewykonalny lub nie pasuje do twoich potrzeb.

Jeśli akurat nie odczuwasz skutków jakiejś kontuzji lub nie masz problemu z przepracowanymi mięśniami, spróbuj zacząć od treningu 2 (korygowanie wad postawy) na odpowiednim dla ciebie poziomie. Oprzyj się pokusie odpuśczenia treningu 2 i natychmiastowego przejścia do ciekawszych ćwiczeń.

Tabela 5.1. Test zaawansowania treningu gorsetu

POZIOM I	POZIOM II	POZIOM III
Nie wiesz zbyt wiele lub wręcz nic na temat treningów gorsetu mięśniowego.	Trenujesz regularnie gorset od przynajmniej 4 tygodni.	Trenujesz regularnie gorset od przynajmniej 8 tygodni.
Jesteś w stanie wytrzymać w pozycji kłody (str. 129) do 20 s przy zachowaniu prawidłowej techniki.	Wytrzymujesz w pozycji kłody 20–30 s przy zachowaniu prawidłowej techniki.	Wytrzymujesz w pozycji kłody powyżej 30 s przy zachowaniu prawidłowej techniki.
Trudno ci jest ściągnąć razem łopatki.	Możesz ściągnąć razem łopatki na przynajmniej 5 s.	Możesz ściągnąć razem łopatki na dłużej niż 10 s.

TRZY GROSZE TOMMY'EGO

Czasem fajnie jest pójść na siłownię i wykorzystać do treningu gorsetu najróżniejszy dostępny sprzęt. Jednak na co dzień potrzebuję treningu, który mogę wykonać zawsze i w dowolnych warunkach. Dlatego tak bardzo doceniam podejście Allison do niniejszych ćwiczeń. Jest świadoma tego, że po całym świecie targam ze sobą rower i naprawdę absolutnie nie mam ochoty na taszczenie jakiegokolwiek dodatkowego ekwipunku!

Chyba że należysz do tej nielicznej grupy osób niemających żadnych wad postawy. Jeśli nie jesteś tego pewien, wróć do strony 65, na której opisaliśmy metody diagnozowania zaburzeń postawy. Niezależnie od rodzaju i skali wad twojej postawy trening 2, bez względu na poziom, pomoże ci skorygować je wszystkie.

Jeśli jednak należysz do szczęśliwców niedotkniętych wadami postawy, możesz śmiało zacząć od treningu 3, 4 lub 5. Przyjrzyj się spisom celów treningowych wypisanych przy każdym z treningów i wybierz to, co najbardziej odpowiada twoim potrzebom.

Kiedy przejść do kolejnego programu lub poziomu?

Czas, jaki należy poświęcić na każdy z treningów lub poziomów, to rzecz bardzo indywidualna, zależna także od celów treningowych będących dla ciebie priorytetem w danym momencie. Ogólnie jednak należy założyć, że na każdy trening powinno się poświęcić przynajmniej cztery tygodnie. Sam zauważysz, że już czas na zmianę, gdy trening przestanie być dla ciebie wyzwaniem, a poszczególne ćwiczenia przyswoisz tak dobrze, że będziesz je wykonywał automatycznie.

Jeżeli musisz szczególnie się skupić na konkretnym problemie, na przykład na kiepskiej postawie, możesz cały czas wykonywać określony rodzaj treningu (w przypadku wad postawy będzie to trening 2), z czasem wchodząc na wyższy poziom. Zaczynasz od treningu 2 poziomu I, wykonujesz go minimum cztery tygodnie, a najlepiej do momentu, gdy ćwiczenia w nim zawarte staną się dla ciebie zbyt proste, po czym przechodzisz do treningu 2 poziomu II.

Parametry treningowe – tempo, liczba serii i powtórzeń oraz długość odpoczynków – zostały dobrane w taki sposób, by wraz ze zmianą poziomu rósł

TRZY GROSZE TOMMY'EGO

Jedną z ciekawych rzeczy w sporcie wyczynowym jest to, że niezależnie od tego, jak dobry jesteś, twoi rywale mają podobny próg bólu, co ty. Wiem, że gdy ja odczuwam ból, który opisałbym jako 9 w skali od 1 do 10, to większość jadących wokół mnie zawodników czuje dokładnie to samo. Podobnie jest z tobą. Niezależnie od twojego poziomu zaawansowania, gdy odczuwasz ból na poziomie 9 we wspomnianej skali, to relatywnie czujesz się tak samo niekomfortowo jak ja podczas wyścigu. Co chcę przez to powiedzieć? Nie bój się próbować nowych rzeczy (na przykład opisanych tu ćwiczeń gorsetu mięśniowego) tylko dlatego, że z początku okażą się dla ciebie trudne i wzbudzi to w tobie frustrację. Każdy dzień, w którym możesz pracować nad swoją sprawnością fizyczną, to dar, więc nie walcz z bólem – przyjmij go! A teraz bierz się do roboty i okiełznaj tę dziewiątkę!

stopień trudności. Z każdym kolejnym poziomem wzrasta złożoność ćwiczeń, a także całkowita liczba serii i powtórzeń. Jednocześnie ze wzrostem objętości treningu skraca się czas odpoczynków przed seriami, dzięki czemu gorset mięśniowy staje się nie tylko silniejszy, lecz także wytrzymalszy. W końcu istotą kolarstwa jest wytwarzanie jak największej siły przez jak najdłuższy czas. Temu celowi podporządkowane są nasze treningi.

Jeśli nie zamierzasz się koncentrować na żadnym konkretnym celu, możesz zostać na tym samym poziomie, ale regularnie zmieniać treningi. Możesz na przykład zacząć od treningu 1 z poziomu II, by pozbyć się dokuczliwych bólów pleców, a gdy to osiągniesz, zmień trening na dowolny z tego samego poziomu. Istotne jest, by przy zmianie treningu pozostać na tym samym poziomie, bo zbyt szybka zmiana poziomu może doprowadzić do kontuzji. Aby stwierdzić, czy jesteś już gotowy do przejścia na wyższy poziom, zajrzyj do testu zaawansowania treningu gorsetu (tabela 5.1), znajdującego się na stronie 96.

Równoczesna praca nad kilkoma celami

A co, jeśli chciałbyś jednocześnie pracować nad postawą, stabilizacją i poprawą osiąganych wyników? Nie ma sprawy. Programy treningowe stworzyliśmy tak, by zapewnić wielotorowy rozwój ciała. Na przykład trening 1 poziomu I został zaprojektowany przede wszystkim w celu zapobiegania lub zmniejszania

wszelkich bólów i skutków kontuzji, ale jednocześnie zwiększania siły całego gorsetu, co natychmiast się przekłada na osiągi w czasie jazdy. To jakby system przerzutek. Wprawdzie spędzasz większość czasu, jadąc na jednej z nich, ale gdy tylko zajdzie potrzeba, możesz przełączyć się na inną.

Jeżeli żaden z zaproponowanych przez nas treningów nie zaspokaja do końca twoich potrzeb, możesz przecież ułożyć własny plan lub też poprosić o to wykwalifikowanego trenera. Opracowując program dla siebie, zwracaj uwagę na parametry poszczególnych ćwiczeń, bo to one w głównej mierze warunkują efekty treningu. Szczegółowy opis tych parametrów znajdziesz w następnej sekcji. Przeczytaj ją uważnie, abyś przy tworzeniu własnego programu treningowego miał lepsze pojęcie o sposobie dobierania ćwiczeń, liczbie powtórzeń, tempie i czasie trwania przerw między seriami.

Jeśli chciałbyś na przykład skorygować wady postawy, jednocześnie poprawiając osiągi organizmu, wybierz jeden z optymalnych treningów wydolnościowych Tommy'ego D. i dorzuć do niego kilka ćwiczeń z treningu poświęconego korygowaniu postawy. Możesz bez problemu pracować nad osiągnięciem kilku celów jednocześnie, to tylko kwestia tego, ile czasu i wysiłku jesteś gotów zainwestować w treningi.

Wy tłumaczenie terminów użytych w opisach programów treningowych

Tabela opisująca każdy z treningów zawiera siedem kolumn (patrz tabela 5.2).

Tabela 5.2. Przykładowy nagłówek programu treningowego

TYP	ĆWICZENIE	DOCELOWE MIĘŚNIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	ODPOCZYNEK
-----	-----------	---------------------	-------	-------------	-------	------------

Typ: pierwsza kolumna tabeli zawiera informację o tym, jaką część treningów wykonujesz. Nasze programy są dość nieskomplikowane, ponieważ składają się tylko z dwóch typów: dynamicznej rozgrzewki i treningu właściwego.

Ćwiczenie: w drugiej kolumnie znajdziesz listę ćwiczeń, które musisz wykonać. Dokładne objaśnienia samych ćwiczeń oraz zdjęcia, na których Tommy prezentuje, jak je wykonywać, znajdziesz tuż po samej rozpisce treningu.

Docelowe mięśnie: w tej kolumnie podajemy mięśnie i obszary aktywowane w konkretnym ćwiczeniu. Ponieważ muskulatura gorsetu jest dość złożona, nie ma możliwości wyizolowania jednej z grup ją tworzących. Zamiast więc wypisywać poszczególne mięśnie agonistyczne, synergistyczne i antagonistyczne, zaangażowane w ćwiczenie, podaliśmy główne mięśnie pracujące, tak byś mógł odpowiednio dobrać ćwiczenia, jeśli zdecydujesz się wykonywać tylko część z nich. Dzięki informacjom podanym w tej kolumnie będziesz też wiedział, które ćwiczenia wybrać, gdy zechcesz skupić się na wzmocnieniu określonego obszaru ciała.

Serie i powtórzenia: czwarta i piąta kolumna podają całkowitą liczbę serii i powtórzeń danego ćwiczenia, jakie powinienesz wykonać. Seria to ciąg powtórzeń, dlatego powinna być wykonywana bez żadnych przerw. Na przykład podczas treningu 2 poziomu I masz wykonać dwie serie po 15 powtórzeń orzełków twarzą w dół z 30 sekundami przerwy pomiędzy seriami. Oznacza to po prostu, że powinienesz wykonać 15 orzełków, odpocząć 30 sekund, po czym wykonać kolejnych 15 powtórzeń. Zwróć też uwagę, że niektóre ćwiczenia, np. pozycja kłody, wymagają tylko jednej serii, ale za to każde powtórzenie będziesz musiał przytrzymać w określonej pozycji przez podany czas, odpoczynek zaś następuje po każdym powtórzeniu. Przez 5 sekund utrzymujesz pozycję podaną w opisie ćwiczenia, odpoczywasz 5 sekund, znów na 5 sekund przybierasz zadaną pozycję, znów odpoczywasz przez kolejne 5 sekund i tak w kółko, aż wykonasz zalecaną liczbę powtórzeń.

Tempo: mówi ci, jak szybko powinienesz wykonywać każde powtórzenie. Tempo jest najważniejszym czynnikiem w zwiększeniu siły mięśni gorsetu, a tymczasem często tak trenerzy, jak i sami ćwiczący nie zwracają na nie uwagi. Jeśli wykonujesz ćwiczenie w zbyt szybkim tempie, może się okazać, że wykorzystujesz niewłaściwe mięśnie, co z kolei może prowadzić do zaburzenia równowagi mięśniowej, a nawet do nasilenia wady postawy, którą starasz się zniwelować. Najlepszym przykładem są zwykle brzuszki. Na pewno słyszałeś o kimś, kto robi 500 brzuszków dziennie. Można się założyć, że taka liczba oznacza wykonywanie bardzo szybkich i niestarannych powtórzeń. Jeśli kogoś takiego poprosiłbyś o wykonanie 20 brzuszków w tempie – 3 sekundy wznoszenie, 3 sekundy opadanie, pewnie nie dojdzie nawet do 10.

Dlaczego? Bo ćwicząc w ten sposób, musiałby faktycznie zacząć korzystać z mięśni prostych brzucha, a nie tylko z siły rozpędu. Co więcej, zbyt szybko wykonywane brzuszki najczęściej zaczynają się od wypchnięcia szczęki w przód w celu napięcia mięśni położonych z przodu szyi, co z kolei ściąga głowę ku przodowi i przyczynia się do nadmiernego skrzywienia przedniego odcinka szyjnego kręgosłupa.

Większość zapisów w rubryce Tempo ma postać np. 2/2 lub 3/3. Cyfry te wskazują, jak długo powinna trwać koncentryczna i ekscentryczna faza ruchu. Faza koncentryczna to ta część ruchu, podczas której trenowane mięśnie się skracają, co prowadzi do wytworzenia siły. Wyobraź sobie, że podnosisz z ziemi plecak. Chwytasz za uchwyt lub szelkę i wykonujesz klasyczne ugięcie bicepsa, by przyciągnąć plecak do ciała. Napinając (skurcz koncentryczny) biceps, wyprodukowałeś siłę niezbędną do podniesienia plecaka.

Odkładając plecak z powrotem na podłogę, wykonujesz ruch ekscentryczny. Słowo „ekscentryczny”, jak widzisz, nie oznacza tylko twojej postrzelonej ciotki hodującej jaszczurki. W treningu siłowym termin ten odnosi się do wydłużania mięśnia. Praca ekscentryczna bicepsa pozwala ci zredukować siłę, z jaką grawitacja przyciąga opuszczany przez ciebie plecak.

Wzmocnienie zdolności do dynamicznej redukcji siły nie tylko pozwoli ci zoptymalizować pracę mięśni gorsetu, lecz także umożliwi wytwarzanie większej mocy na rowerze. Najprościej to zrozumieć, przyglądając się, jaką funkcję w czasie jazdy na rowerze pełni mięsień prosty brzucha (długi, płaski mięsień biegnący przez całą długość brzucha). Niemало napisano o tym, że kolarze mają chronicznie przeciążony mięsień prosty brzucha za sprawą setek godzin spędzanych na rowerze w pozycji zgarbionej. Skurcz koncentryczny mięśnia prostego brzucha powoduje zgięcie kręgosłupa i ustawienie ciała w pozycji zgarbionej – na tym właśnie polegają brzuszki. Jednak równie ważna jest praca ekscentryczna tego mięśnia, bo powoduje ona spowolnienie rozciągania i obrotu kręgosłupa. Dla ciebie oznacza to, że dzięki sile ekscentrycznej mięśnia prostego brzucha możesz stanąć na pedałach lub spojrzeć przez ramię, nie martwiąc się, iż zrobisz to zbyt szybko i narazisz tym samym kręgosłup na kontuzję (dyski!), a siebie na wywrotkę.

Jeśli chodzi o tempo, przede wszystkim pamiętaj, że nie wolno ci wykonywać ćwiczeń w sposób bezmyślny. Powinieneś zawsze przykładać wagę do

tego, w jaki sposób się poruszasz. Jeżeli jakieś ćwiczenie wydaje ci się zbyt łatwe i masz wrażenie, że mógłbyś je robić godzinami, najprawdopodobniej wykonujesz je zbyt szybko i pozwalasz, by zamiast mięśni, pracowała siła rozpędu. Zwolnij, oddychaj głęboko i odliczaj dokładnie czas trwania zarówno koncentrycznej, jak i ekscentrycznej fazy ćwiczenia.

Odpoczynek: w tej kolumnie znajdziesz informacje o sugerowanym czasie trwania przerwy pomiędzy seriami. Zwróć uwagę na to, że między ćwiczeniami stanowiącymi podstawę rozgrzewki nie ma potrzeby robienia przerw.

Jak włączyć treningi gorsetu w rozkład treningów kolarskich

Przy każdym treningu znajdziesz też informację, ile razy w tygodniu powinno się go wykonywać. Przedstawione treningi gorsetu różnią się od tradycyjnych treningów siłowych tym, że nie wymagają stosowania obciążeń, co przekłada się na krótszy czas regeneracji po treningu. Oznacza to, że nie musisz robić wielodniowych przerw między treningami. Ponadto mięśnie gorsetu składają się głównie z wytrzymałych włókien wolnokurczliwych, więc częstsze treningi nie wiążą się z ryzykiem przetrenowania i kontuzji. W praktyce oznacza to, że możesz wykonywać treningi gorsetu nawet codziennie. Najlepsze efekty osiągniesz jednak, robiąc przerwę co trzy lub cztery dni.

TRZY GROSZE TOMMY'EGO

Moim zdaniem najlepszym sposobem podtrzymywania siły gorsetu mięśniowego jest wykonywanie ćwiczeń rano, dzień po ciężkim etapie. Czasem następnego dnia po trudnym wyścigu budzę się obolały i zamroczony. Po zjedzeniu lekkiego śniadania i wypiciu kawy (mnóstwa kawy), robię trening gorsetu, który przywraca poprawne działanie układu nerwowo-mięśniowego i pozwala mi się otrząsnąć ze zmęczenia.

Pora dnia, w której chciałbyś ćwiczyć mięśnie gorsetu, zależy całkowicie od ciebie. Jeśli wiesz, że wieczorem jesteś zwykle wyczerpany fizycznie, staraj się wykonywać te treningi rano, gdy ciało i umysł są jeszcze świeże. Pamiętaj, że warunkiem osiągnięcia sukcesu jest poprawna technika i odpowiednie tempo ćwiczeń, tak więc nie planuj treningów na czas, gdy masz najmniej energii.

Jeżeli to tylko możliwe, powinieneś wykonywać treningi gorsetu przed treningiem lub przejażdżką na rowerze. Wiele z pokazanych tutaj ćwiczeń stworzyliśmy w celu optymalizacji procesu angażowania mięśni oraz pobudzania mięśni uśpionych. Gdy wykonasz trening gorsetu tuż przed tym, jak wsiadasz na rower, mięśnie będą rozgrzane i w pełnej gotowości do działania. Na pewno szybko się przekonasz, że trening mięśni gorsetu to idealna rozgrzewka przed jazdą.

Objaśnienia do ćwiczeń poziomu I

Ćwiczenia poziomu I zostały starannie dobrane tak, by stanowić efektywną, bezpieczną i mającą oparcie w nauce podstawę do budowy siły gorsetu mięśniowego. Jeśli zaczynasz od poziomu I, to najprawdopodobniej nie miałeś zbyt wiele do czynienia z treningami gorsetu. Dlatego położyliśmy nacisk na wydłużenie spiętych i pablokowanych mięśni przedniej części ciała przy jednoczesnym budowaniu siły i solidności mięśni łańcucha tylnego.

Zrezygnuj z tradycyjnych treningów gorsetu opartych na brzuszku i spięciach, a zacznij stosować podejście bardziej holistyczne i funkcjonalne. Na pewno zauważysz, jak ćwiczenia poziomu I zmuszają do pracy mięśnie dolnego odcinka pleców, pośladków, głębokie, dolne i skośne mięśnie brzucha. Te mięśnie w tradycyjnych programach treningowych praktycznie nie istnieją. Ruchy oparte na spinaniu mięśni brzucha zwykle wymagają leżenia na plecach i unoszenia górnej połowy ciała podczas zginania kręgosłupa w kierunku kolan. Tymczasem właśnie takiego ruchu powinieneś unikać, bo ćwicząc w ten sposób, tylko pogłębisz problemy wynikające z samej natury kolarstwa, a konkretnie z pozycji przyjmowanej na jednośladowie. Ćwiczenia poziomu I zostały zaprojektowane tak, by właśnie korygować te nieprawidłowości, a jednocześnie optymalizować proces aktywacji mięśni i niwelować ryzyko kontuzji wywołanych przez przepracowanie mięśnia prostego brzucha.

W części ćwiczeń poziomu I będziesz musiał wytrzymać w konkretnej pozycji przez określoną liczbę sekund. Pomoże to w ustanowieniu połączenia między mózgiem a mięśniami, które od pewnego czasu nie funkcjonowały najlepiej. Nie nastawiaj się na to, że poziom I to kaszka z mleczkiem – treningi w nim zawarte stanowią prawdziwe wyzwanie, a ty niejednokrotnie będziesz obolały jak po pierwszej długiej przejażdżce.

ĆWICZENIA POZIOMU I

NR ĆWICZENIA		NAZWA ĆWICZENIA	DOCELOWE MIĘŚNIE
1		wysięganie po przekątnej	mięśnie dolnego odcinka pleców, pośladkowy większy
2		supermany	mięśnie dolnego odcinka pleców, pośladkowy większy
3		orzelki twarzą w dół	mięśnie środkowego i dolnego odcinka pleców, odwodźciele ud
4		unoszenie bioder z odsuwaniem stóp	mięśnie dolnego odcinka pleców, kulszowo-goleniowe, pośladkowe
5		spinanie łopatek	mięśnie środkowego odcinka pleców
6		wspinacz	poprzeczny brzucha, zginacze bioder, czworogłowe ud
7		aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha	poprzeczny brzucha
8		podkurczanie kości ogonowej	poprzeczny brzucha

ĆWICZENIA POZIOMU I

NR ĆWICZENIA		NAZWA ĆWICZENIA	DOCELOWE MIĘŚNIE
9		przysiad przy ścianie z podwijaniem miednicy	poprzeczny brzucha
10		kłoda bokiem	skośne brzucha
11		przenoszenie kolan, leżąc	skośne brzucha, mięśnie dolnego odcinka pleców
12		pacmany	boczne bioder
13		odwodzenie nogi, leżąc na boku	boczne bioder
14		przysiady na krzesło	cały gorset mięśniowy
15		kłoda na czas	cały gorset mięśniowy

9

PRZYSIAD PRZY ŚCIANIE Z PODWIJANIEM MIEDNICY

Cel > nauka kontroli nad mięśniem poprzecznym brzucha podczas pracy mięśni nóg

Zacznij w pozycji przysiadu, opierając się o ścianę

A. Kolana powinny być zgięte pod kątem prostym, ale jeśli w tej pozycji czujesz ból, przesunij plecy po ścianie nieco wyżej. Tył głowy, łopatki, środek pleców i pośladki powinny dotykać ściany

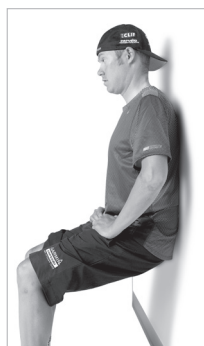
B. Dolny odcinek pleców ma tworzyć lekki łuk, tak by można było wsunąć dłoń między plecy a ścianę. Cały czas utrzymując kontakt ze ścianą,

powoli opuść kość ogonową w kierunku ziemi i wciągnij dolne mięśnie brzucha, aż poczujesz, że dolny odcinek pleców dotknął do ściany **C**.

Utrzymaj tę pozycję przez podany czas, po czym rozluźnij ciało.

DOCELOWE MIĘŚNIE

poprzeczny brzucha



ZDOBĄDŹ PRZEWAGĘ DZIĘKI SILNEMU GORSETOWI MIĘŚNIOWEMU!



W *Ukrytej przewadze* położono nacisk na istotny element treningu, decydujący o możliwościach sportowych zawodnika. Przedstawione tu proste ćwiczenia wzmacniają gorset mięśniowy, co zapewnia prawidłowe – najbardziej ekonomiczne – wydatkowanie energii. Wykonywane według zaleconego planu treningowego, zwiększają efektywność ruchu i chronią przed kontuzjami. Polecam tę książkę nie tylko kolarzom, lecz także wszystkim, którzy chcą dbać o swoje zdrowie. Niezależnie od uprawianej dyscypliny.

*Czesław Lang, wicemistrz olimpijski,
dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata,
organizator Tour de Pologne*

Przygotowując się do zawodów, często zapominałam o treningu funkcjonalnym oraz rozciąganiu i stabilizacji mięśni głębokich. Przez to, mimo niezłej wydolności i wytrzymałości, czułam się jak kłoda. Pomagał mi wtedy Łukasz – wspaniały specjalista, który naprawiał to, co sama popsulałam. Nie powielaj mojego błędu. Wprowadź na stałe do swojego rozkładu dnia ćwiczenia przedstawione w tej książce.

Ukryta przewaga to naprawdę uniwersalny poradnik. Jej lektura przyda się zarówno kolarzom, jak i biegaczom, triathlonistom, tenisistom czy zawodnikom trenującym sporty walki. Dosłownie wszystkim i na każdym poziomie zaawansowania.

*Iwona Guzowska, mistrzyni świata
w kickboxingu i boksie zawodowym*

Rozwój siły mięśni głębokich ma ogromne znaczenie niemal w każdej dyscyplinie sportowej. W przypadku kolarstwa ta „ukryta przewaga” poprawia stabilizację pochylonej sylwetki, wpływa na zwiększenie precyzji ruchów i usprawnia ekonomię wysiłku. Książka Toma Danielsona dzięki praktycznym opisom i fotografiom znakomicie przedstawia podstawy teoretyczne oraz sposoby ich wdrażania w życie. Polecam ją sportowcom pragnącym zwiększyć swoje możliwości!

*Arkadiusz Kogut, trener
Międzynarodowej Unii Kolarskiej UCI*

Patronat medialny:

