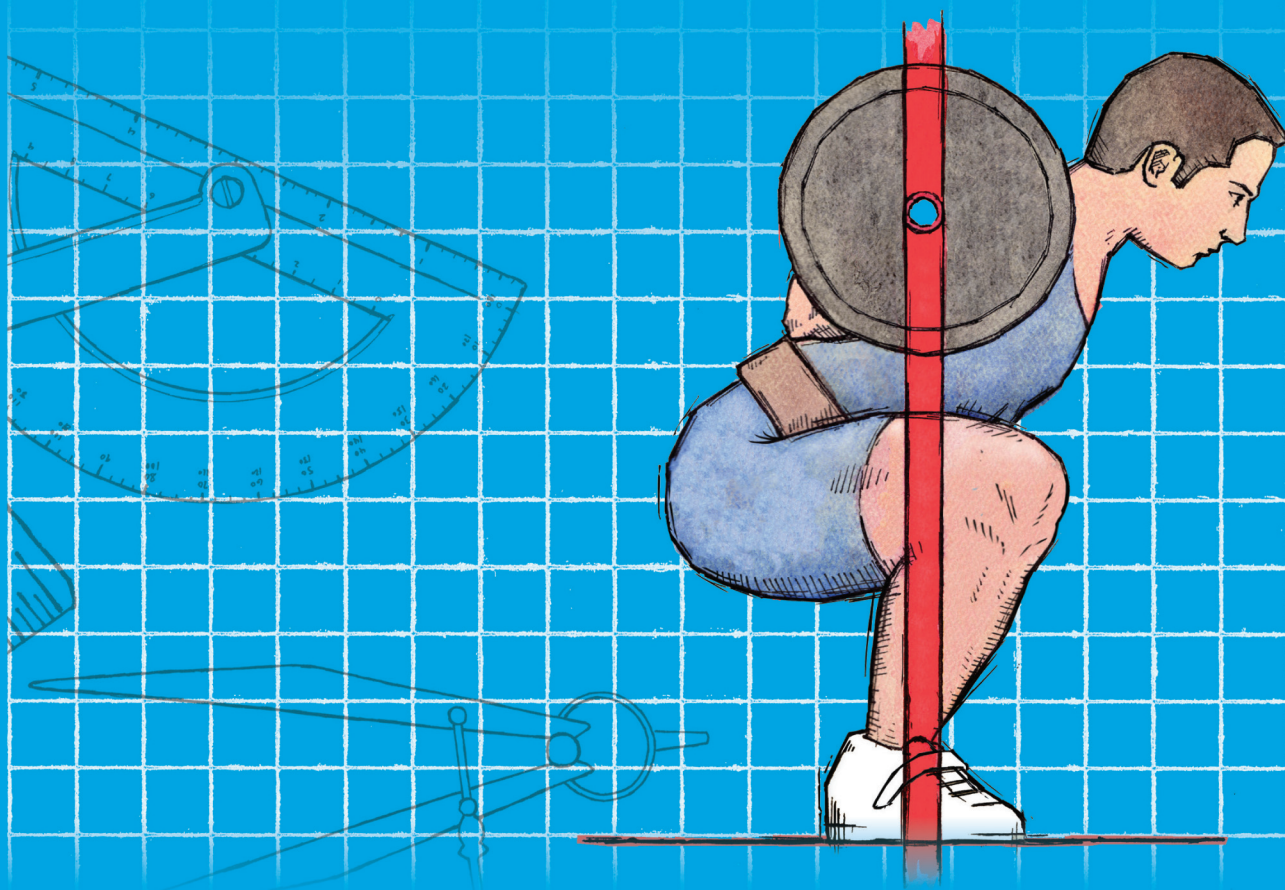


ZACZNIJ OD SIŁY

KULTOWY PORADNIK TRENINGU ZE SZTANGĄ



MARK RIPPETOE

GALAKTYKA

MARK RIPPETOE

oraz STEF BRADFORD

ZACZNIJ OD SIŁY

KULTOWY PORADNIK TRENINGU ZE SZTANGĄ

Przekład:

Piotr Pazdej (rozdziały 1–5)

Jakub Sytar (rozdziały 6–8)

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:

Starting Strength. Basic Barbell Training. 3rd edition.

Edycja poprawiona wydania trzeciego.

Copyright © 2017 by The Aasgaard Company

Pierwsze wydanie opublikowano w 2005. Drugie wydanie w 2007. Trzecie wydanie w 2011.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-982-5227-3-8

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2018

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: 978-83-7579-669-8

Konsultacja: *Tomasz Laszko*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Garamond*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Artur Nowakowski*

Druk: *OZGRAF S.A.*

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce nie zastąpią fachowej konsultacji z doświadczonym trenerem. Wydawca oraz autorzy nie odpowiadają za wszelkie niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych, w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia. Przed podjęciem treningu i skorzystaniem z rad zawartych w niniejszej publikacji wydawca sugeruje kontakt z lekarzem.

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 7

1/ Siła 9

Dlaczego sztangi? 10

2/ Przysiad 15

Ruch człowieka a obciążenie 18

Głębokość przysiadu – bezpieczeństwo i znaczenie 25

Nauka przysiadu 28

Dźwignia i moment – podstawy treningu ze sztangą 39

Najczęstsze problemy, które każdy powinien
umieć rozwiązać 47

Mistrzowska porada 72

Oddychanie 73

Asysta podczas przysiadu 77

Dodatkowe wyposażenie 80

Wskazówki szkoleniowe 85

3/ Wyciskanie sztangi stojąc 87

Nauka wyciskania stojąc 96

Błędy i korekty 104

4/ Martwy ciąg 113

Nauka martwego ciągu 120

Pozycja pleców 126

Mechanika ciągu 129

Szczegóły 155

5/ Wyciskanie sztangi leżąc 165

Nauka wyciskania leżąc 169

Najczęstsze problemy, które każdy powinien umieć rozwiązać 174

Oddychanie 193

Nieprawidłowe odkładanie sztangi 194

Pomocnicy 196

6/ Zarzut siłowy 201

Układ nerwowo-mięśniowy 206

Moc, tworzenie siły i prędkość 207

Nauka zarzutu siłowego 208

Poprawa błędów 220

Rwanie siłowe 244

7/ Przydatne ćwiczenia pomocnicze 257

Częściowe ruchy 258

Odmiany przysiadów 270

Odmiany wyciskania sztangi leżąc 278

Odmiany martwego ciągu 284

Odmiany wyciskania sztangi nad głowę 294

Ćwiczenia dodatkowe 297

Trening ze sztangą: nic go nie zastąpi 319

8/ Programowanie 321

Nauka ruchów 325

Odżywianie i waga ciała 339

Wyposażenie 343

Ból mięśni i kontuzje 352

Trening ze sztangami dla dzieci 354

Autorzy 357

Zdjęcia i ilustracje 359

Indeks 361

3/ Wyciskanie sztangi stojąc

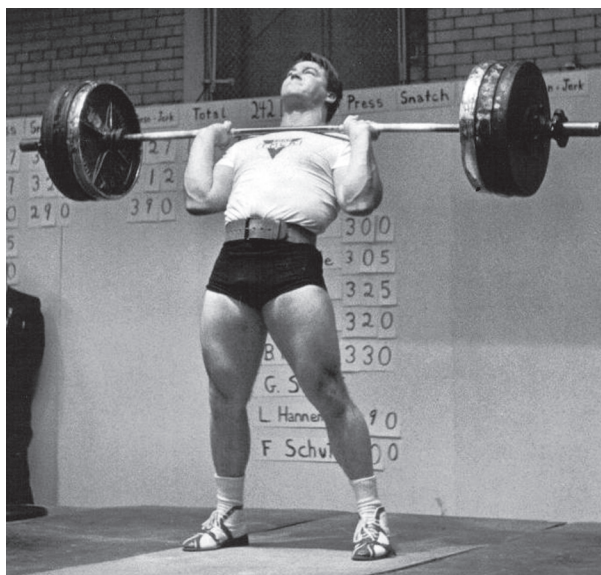
Wyciskanie sztangi stojąc to najstarsze ćwiczenie na mięśnie górnych partii ciała, wykonywane przy użyciu sztangi. Jeszcze tego samego dnia, w którym światło dzienne ujrzała pierwsza sztanga, jej wynalazca wymyślił też, jak podnieść ją z ziemi, a następnie unieść wysoko. Jakkolwiek by patrzeć, jest to przecież jedna z pierwszych logicznych rzeczy przychodzących do głowy na widok sztangi. I choć sprzęt do ćwiczeń siłowych zmienił się dość mocno przez ostatnie 100 lat (mamy teraz sztangi z regulowanym wygodnie obciążeniem; stojaki, na które możemy położyć gryf, a następnie dopasować ich wysokość, dzięki czemu nie musimy zaczynać każdej serii od zarzucania ciężaru na ramiona, a nawet talerze oblane specjalną gumą, która przydaje się, gdy musimy upuścić ciężar), to wyciskanie sztangi ponad głowę wciąż należy do najsukuczniejszych ćwiczeń górnych partii ciała, jakie można zrobić w siłowni.

W czasach przed powstaniem kulturystyki, standardowym testem siły rąk, ramion i tułowia było wyciskanie sztangi lub – bardziej poprawnie – wyciskanie sztangi oburącz. Rosnąca popularność wyciskania leżąc na ławce zmieniła nieco tę sytuację na niekorzyść dla sportowców i osób podnoszących ciężary, ponieważ nawet częściowa rezygnacja z wyciskania stojąc oznacza dużo mniejsze korzyści, jakie niesie to ogólnorozwojowe ćwiczenie. Tak naprawdę to moda na wyciskanie sztangi leżąc, jeden z trzech podstawowych bojów wykonywanych dziś podczas zawodów w trójboju siłowym, rozpoczęła się w środowisku kulturystów, gdy w latach 50. XX wieku wielkie klaty

stały się jednym z wyznaczników doskonałej sylwetki. Trójbój siłowy włączył wyciskanie leżąc do programu zawodów w połowie lat 60., zmniejszając w ten spo-



Ilustracja 3.1. Bill Starr, ojciec nowoczesnej metodyki treningu siłowego, wyciska nad głowę sztangę o wadze 160 kilogramów



Ilustracja 3.2. Tommy Suggs w pozycji wyjściowej (zwróć uwagę na umiarkowane odchylenie górnej części tułowia) wyciskania stojąc podczas mistrzostw USA rozgrywanych w 1968 roku. Oficjalnym powodem, dla którego zrezygnowano z tego boju na igrzyskach olimpijskich, były „trudności w ocenianiu”, stanowiące w oczach wielu miłośników podnoszenia ciężarów wymówkę mającą usprawiedliwić niechęć międzynarodowych organów do ustanowienia, a następnie egzekwowania odpowiednich kryteriów dotyczących wyginania pleców, kołysania biodrami i uginania kolan. Bardzo prawdopodobne jest również to, że prawdziwą przyczyną była chęć skrócenia zawodów i uniknięcia komplikacji na tle politycznym, które zaczęły powstawać z powodu niejednorodnych standardów oceniania

sób jeszcze bardziej renomę wyciskania nad głowę wśród tych osób, które odwiedzały siłownię głównie po to, by zwiększać siłę, a nie rozmiary. Ostatecznym gwoździem do trumny była decyzja o usunięciu zarzutu i wyciskania stojąc z programu zawodów w trójboju siłowym na igrzyskach olimpijskich, którą podjęto w 1972 roku, po Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Monachium. Ten niefortunny rozwój sytuacji zmienił całą naturę treningu przygotowującego do startu w zawodach trójboju ciężarowego (zamienionego od tamtej pory w dwubój), skutecznie usuwając ćwiczenia rozwijające siłę górnych partii ciała z list ćwiczeń uważanych przez większość trenerów podnoszenia ciężarów za niezbędne. Zarówno popularność, jak i znajomość wyciskania stojąc spadła do tego stopnia, że trenerzy osobiści, pracujący dziś w modnych dużych klubach, coraz częściej określają wyciskanie sztangi zza karku siedząc jako „wyciskanie żołnierskie”.

Czas na trochę terminologii. Termin „wyciskanie stojąc” odnosi się do ruchu wykonywanego w pozycji stojącej, przy czym ciężar unoszony jest nad głowę na długość ramion wyłącznie przy użyciu mięśni barków i rąk. Jeśli ćwiczenie wykonywane jest ze sztangą, prawidłowa nazwa powinna brzmieć „wyciskanie stojąc oburącz”, choć tak naprawdę chyba mało kto słysząc „wyciskanie stojąc”, wyobraża sobie unoszenie sztangi trzymanej tylko w jednej ręce. Każde odstępstwo od tego opisu powinno być dokładnie wyjaśnione już w samej nazwie. Wyciskanie siedząc to wyciskanie sztangi w pozycji siedzącej – ćwiczenie wymaga uży-

cia specjalnej ławki, chyba że ćwiczący jest w stanie zarzucić ciężar na ramiona, usiąść z nim na ławce, a po zakończonej serii odłożyć go z powrotem na podłogę. Ograniczenie to zmniejsza ciężar, jaki może zostać użyty, przyczyniając się tym samym do zmniejszenia efektywności ćwiczenia. Wyciskanie hantli to ćwiczenie polegające na równoczesnym ruchu obu rąk, choć w zależności od wytycznych trenera można też wyciskać hantle naprzemiennie lub najpierw wykonać całą serię jedną ręką, a potem drugą. Jakikolwiek wyciskanie wykonywane w pozycji leżącej na ławce określane jest jako wyciskanie leżąc na ławce, przy czym jeśli w nazwie nie pojawiają się hantle (np. wyciskanie hantli leżąc), to domyślnie zawsze będzie chodzić o wyciskanie sztangi. Jeżeli sztanga znajduje się z tyłu głowy, to pozycja ta zawsze pojawia się w nazwie ćwiczenia. „Wyciskanie żołnierskie” odnosi się do najbardziej rygorystycznej formy tego ćwiczenia – prawidłowa technika zakłada wykonanie go bez najmniejszego nawet zgięcia w biodrach czy ruchu pleców w początkowej fazie ruchu, do czego dochodzą też czasem złączone pięty. Wyciskanie zza głowy jest ruchem trudniejszym do wykonania niż wyciskanie, choć wciąż nie tak trudnym jak wyciskanie sztangi zza głowy siedząc. Z kolei wariant polegający na zapoczątkowaniu ruchu sztangi w górę lekkim ugięciem, a następnie wyprostowaniem szeroko rozstawionych kolan nosi nazwę wyciskopodrzut.

Jednym z powodów, dla których wyciskanie stojąc przestało być częścią zawodów trójbojowych rozgry-

wanych podczas igrzysk olimpijskich, były problemy, jakie miała większość sędziów z oceną nadmiernie udziwnionych ruchów zawodników w trakcie boju. Sposób wykonywania tego ruchu – określanego jako „wyciskanie olimpijskie” – rozwijał się przez ostatnich kilka lat stosowania podczas zawodów i polega na wypchnięciu opartej na przednich głowach mięśni naramiennych sztangi za pomocą gwałtownego wypchnięcia w przód przeprostowanych bioder i uniesienia barków. Niektórzy z najbardziej doświadczonych zawodników byli w stanie odchyłać się tak mocno, że ruch sztangi względem klatki piersiowej przypominał bardziej wyciskanie leżąc niż stojąc, przez co opisywanie tego ćwiczenia jako „wyciskanie z barków” stawało się co najmniej niezbyt precyzyjne. Podczas opracowywania przedstawionego w tej książce sposobu wykonywania wyciskania stojąc oparłem się na wyciskaniu olimpijskim, zachowałem angażujący całe ciało aspekt ćwiczenia, ale wyeliminowałem całkowicie nadmierne odchyłanie tułowia.

Spośród wszystkich ćwiczeń górnych partii ciała to właśnie wyciskanie stojąc jest najbardziej skuteczne, jeśli chodzi o ogólną sprawność, kondycję i siłę. Głównie dlatego, że w ruch sztangi zaangażowanych jest dużo więcej mięśni, ścięgien, kości i stawów niż tylko te leżące powyżej bioder. Z wyjątkiem podnoszenia ciężarów i pływania wszystkie inne dyscypliny sportu, których uprawianie wiąże się z użyciem siły górnych partii ciała, powodują przeniesienie tej siły wzdłuż tylnego łańcucha kinematycznego, który zawsze zaczyna się w miejscu styku stóp i podłoża. Za każdym razem, gdy zawodnik napiera na przeciwnika, rzuca jakiś przedmiot, uderza rakietą lub kijem w piłkę albo przenosi siłę na dowolny obiekt, siła ta rodzi się w chwili, w której stopy zwiększają nacisk na podłoże. W przypadku wyciskania tylna taśma – wszystkie elementy układu mięśniowo-szkieletowego wytwarzające i przenoszące siłę pomiędzy podstawą podparcia a wprawianym w ruch obciążeniem – zaczyna się przy podłożu i kończy na zaciśniętych na gryfie dłoniach.

Nieco inaczej wygląda to przy takich ćwiczeniach, jak na przykład wyciskanie sztangi leżąc, przy którym tylny łańcuch kinematyczny ulega znacznemu skróceniu i zaczyna się w miejscu, w którym plecy dotykają ławki dokładnie pod gryfem, a kończy na dłoniach. Doświadczeni sportowcy wykorzystują podczas tego ćwiczenia całe nogi, używając dolnej części ciała jako swoistego wzmocnienia i ustabilizowania tej stworzo-

nej przez ciężar, ręce i plecy konstrukcji. To, co napisałem powyżej, nie oznacza jednak, że tylna taśma rozciąga się aż do podłoża, ponieważ wyciskanie na ławce może być wykonywane ze stopami opartymi na ławce, a nawet trzymanymi w powietrzu. Podobnie jak w przysiadzie, przy którym ręce są ważnym elementem, ale nie przyczyniają się w zasadzie do ruchu sztangi, tak i w przypadku wyciskania leżąc dolna część ciała odgrywa istotną rolę, nie będąc właściwie częścią taśmy. Przecież nawet najbardziej doświadczony w wyciskaniu leżąc zawodnik – czyli taki, który potrafi wykorzystywać tułów i nogi tak skutecznie, jak to tylko możliwe – największy nacisk wywiera na ławkę, nie utrzymuje też ciężaru w równowadze za pomocą stóp i nie zapiera się całym ciałem o podłoże w trakcie wyciskania. To właśnie stanowi największą różnicę pomiędzy tym ćwiczeniem a wyciskaniem stojąc, przy którym wykorzystanie całego ciała jako taśmy przenoszącej siłę jest nieodzownym elementem ruchu.

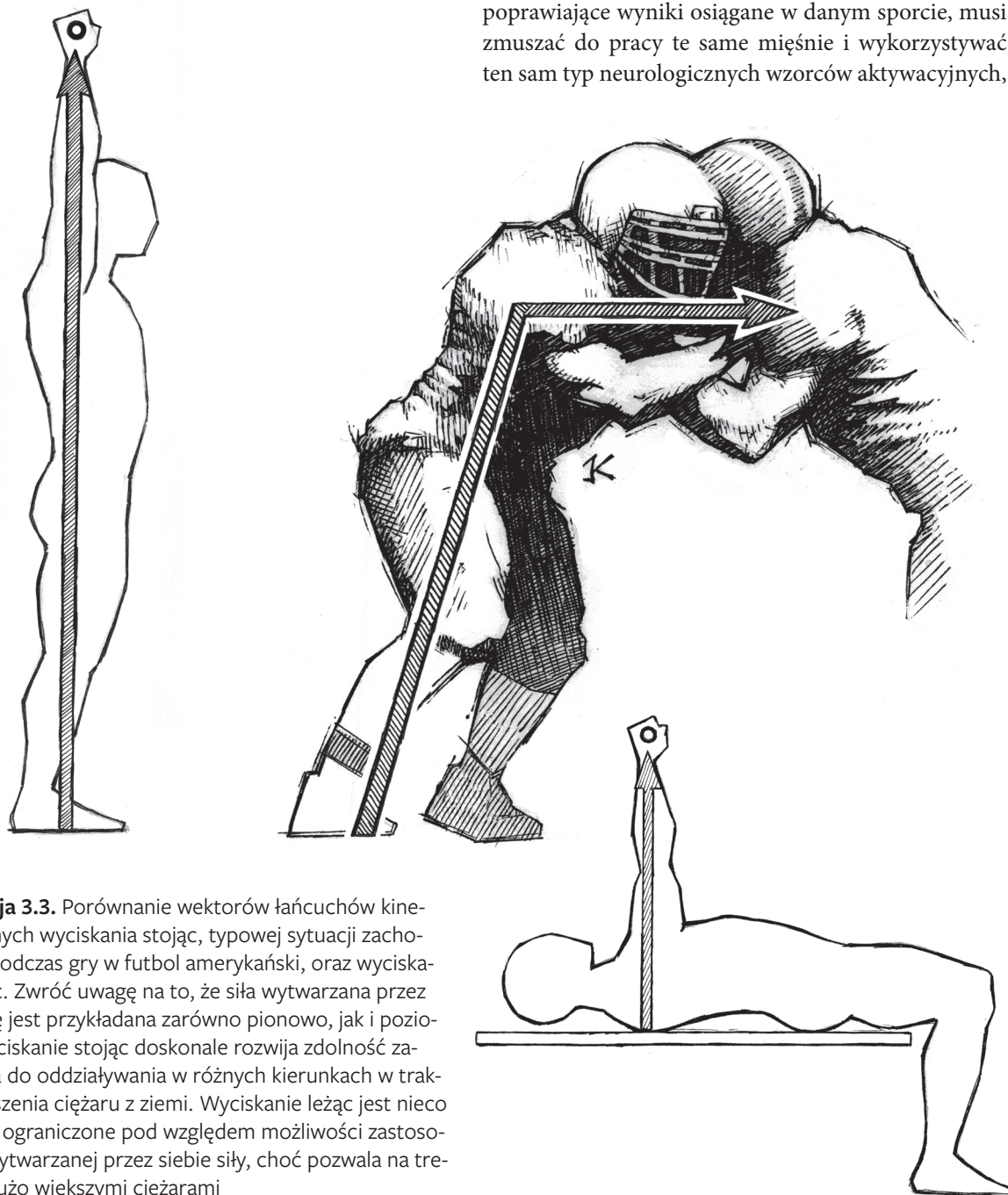
Z typowo anatomicznego punktu widzenia różnica między tymi dwoma ćwiczeniami polega na tym, że podczas wyciskania na ławce pracują głównie mięśnie górnej części ciała. To dość niezwykła i rzadko spotykana w świecie sportu rzecz, by opierać plecy na nieruchomym przedmiocie i wykorzystywać go do poruszania innego; zdarza się to chyba tylko po zatrzymaniu akcji w futbolu amerykańskim, kiedy leżysz przygnieciony przez innych zawodników. W trakcie wyciskania stojąc pracuje całe ciało – od dłoni trzymających sztangę aż po wsparte o podłoże stopy – a wszystkie mięśnie korpusu (mięśnie brzucha i pleców) oraz biodra, nogi, stawy skokowe, nadgarstki i stopy zapewniają stabilizację, podczas gdy mięśnie barków, górne aktony mięśni piersiowych oraz mięśnie ramion wypychają ciężar ponad głowę. Powstały w ten sposób łańcuch kinematyczny jest najdłuższym z istniejących w ludzkim ciele. Właśnie dzięki temu wyciskanie stojąc jest tak doskonałym ćwiczeniem uczącym zachowania równowagi przy podnoszeniu ciężarów.

Inna różnica tkwi w samej naturze ruchu oraz sposobie, w jaki wykorzystuje on skurcz mięśni. Ruch przy wyciskaniu leżąc odbywa się z góry na dół, a skurcz mięśni ma charakter ekscentryczny, dzięki czemu możliwe jest wykorzystanie powstającego w najniższym punkcie odruchu miotającego do wsparcia skurczu koncentrycznego powstającego podczas unoszenia ciężaru. Z kolei wyciskanie stojąc, podobnie zresztą jak i martwy ciąg, zaczyna się od uniesienia

w górę spoczywającej nieruchomo sztangi (choć w tym ćwiczeniu spoczywa ona na przednich głowach mięśni naramiennych) i jest to najtrudniejsza faza całego ruchu. Serię składającą się z kilku powtórzeń można zmodyfikować w taki sposób, że każde kolejne powtórzenie następujące po pierwszym, wykonanym w tradycyjny sposób, będzie zaczynało się u góry – robisz wdech (podobnie jak przy wyciskaniu sztangi leżąc czy

przysiadzie), po czym opuszczasz sztangę, a następnie, wykorzystując reakcję mięśni na rozciąganie, podbijasz w górę, gdy tylko dotknie ramion. Podstawowa technika jednak – a więc ta, którą będziesz stosował w trakcie serii z większym ciężarem – zawsze polega na tym, że powtórzenie zaczyna się od dolnej pozycji, czyli sztangi spoczywającej przez chwilę nieruchomo na ramionach.

Aby ćwiczenie przynosiło korzyści jako narzędzie poprawiające wyniki osiągane w danym sporcie, musi zmuszać do pracy te same mięśnie i wykorzystywać ten sam typ neurologicznych wzorców aktywacyjnych,



Ilustracja 3.3. Porównanie wektorów łańcuchów kinematycznych wyciskania stojąc, typowej sytuacji zachodzącej podczas gry w futbol amerykański, oraz wyciskania leżąc. Zwróć uwagę na to, że siła wytwarzana przez obrońcę jest przykładana zarówno pionowo, jak i poziomo. Wyciskanie stojąc doskonale rozwija zdolność zawodnika do oddziaływania w różnych kierunkach w trakcie unoszenia ciężaru z ziemi. Wyciskanie leżąc jest nieco bardziej ograniczone pod względem możliwości zastosowania wytwarzanej przez siebie siły, choć pozwala na trening z dużo większymi ciężarami

które mają zastosowanie podczas uprawiania tego właśnie sportu. Trzeba jednak doprecyzować, że nie musi to być dokładna kopia ruchów charakterystycznych dla tej aktywności. Wykazano wręcz, że zbytne podobieństwo ścieżki motorycznej ćwiczenia wykonywanego wolniej do tej, która uaktywnia się w trakcie szybszych, wypracowanych już ruchów (przykładem takiego ćwiczenia są na przykład rzuty do kosza cięższą niż normalnie piłką do koszykówki) może zaburzyć efektywność w ich późniejszym wykorzystaniu. W rezultacie mogłoby się okazać, że ćwiczenie rzutów wykonywałbyś wolniej i poniżej swoich prawdziwych możliwości. Ponadto przedmiotami o różnej wadze nie rzuca się dokładnie w taki sam sposób, dochodzi więc ryzyko, że podczas treningu robiłbyś coś nieprawidłowo. Aby trening siłowy – stosowany jako element uzupełniający plan treningowy konkretnego sportu – był efektywny, musi w skoordynowany sposób angażować te same mięśnie, które pracują przy uprawianiu tego sportu, dzięki czemu siła jest rezultatem wykonywania ogólnych wzorców ruchowych, charakterystycznych tylko i wyłącznie dla treningu ze sztangą. Zdobywana tak siła zostaje następnie włączona w proces ogólnego poprawiania wyników poprzez wykonywanie konkretnych już i dopasowanych do danego sportu ćwiczeń. Futbol amerykański na przykład wymaga skoordynowanej pracy wszystkich mięśni, ponieważ moc jest tworzona poprzez „odpychanie” podłoża przez biodra i nogi, skąd następnie jest przenoszona w górę tułowia i wykorzystana podczas starcia z przeciwnikiem poprzez ręce i barki. Wyciskania stojąc, przysiady, martwe ciągi, wyciskania leżąc czy zarzuty na klatkę piersiową wykonywane z coraz większymi obciążeniami (trening progresywny) rozwijają siłę zawodnika, którą następnie trening futbolu amerykańskiego ukierunkowuje i wykorzystuje dokładnie w takim wzorcu ruchu, w jakim powinna być w tym właśnie sporcie użyta.

Zwłaszcza w przypadku wyciskania stojąc ważne jest zrozumienie, że moc nie jest wytwarzana tylko przez górną część ciała. Oczywiście mięśnie obręczy barkowej i rąk odgrywają podczas tego ruchu ważną rolę, ale ich efektywność w całości zależy od bioder i nóg, które w trakcie pracy oddziałują na podłoże poprzez stopy. W futbolu tylna taśma zaczyna się zawsze w miejscu, w którym stopy stykają się z murawą boiska, gdyż to stopy poruszają się jako pierwsze – podczas wyciskania tylna taśma rozpoczyna się od

gryfu. W trakcie obu tych ruchów moc przekazywana jest wzdłuż korpusu będącego częścią tylnej taśmy i którego funkcja izometryczna pozostaje bez zmian w obu przypadkach. Wyciskanie sztangi stojąc charakteryzuje się dokładnie takim wzorcem kinetycznego podobieństwa, jakiego oczekuje się od użytecznego i dającego wymierne korzyści ćwiczenia (ilustracja 3.3). Wyciskanie sztangi leżąc nie daje co prawda takich korzyści, ale umożliwia za to trening z dużymi ciężarami. Realizując program z tej książki, będziesz wykonywał oba te ćwiczenia, musisz jednak zdać sobie wcześniej sprawę zarówno z zalet, jak i ograniczeń każdego z nich.

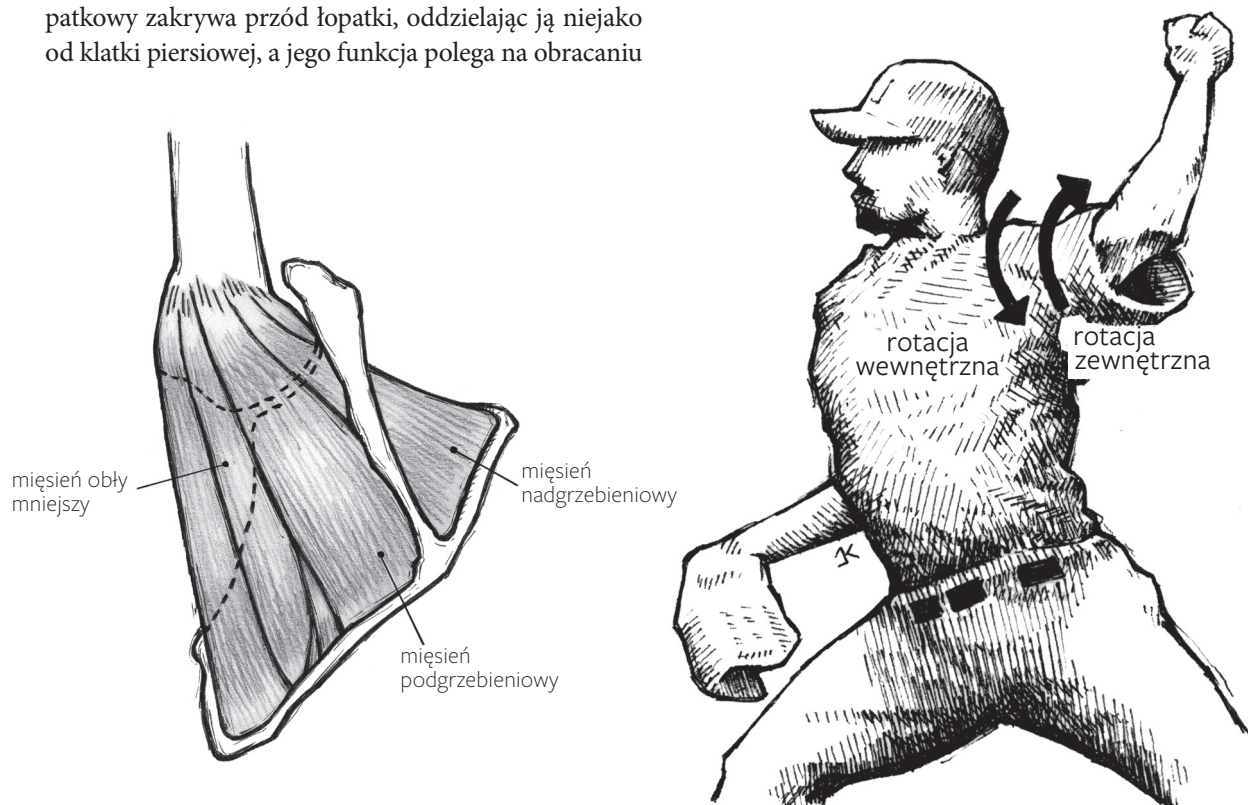
Zgodnie z ogólnie przyjętą zasadą, im więcej ciała angażuje jakieś ćwiczenie, tym jest ono lepsze. Wyciskanie sztangi stojąc rozwija siłę zarówno mięśni tułowia (mięśni prostych i skośnych brzucha, mięśni międzyżebrowych czy mięśni pleców), jak i mięśni barków oraz ramion. Ćwiczenie to uczy również całe ciało utrzymywania równowagi podczas stania i wyciskania ponad głowę ciężkich przedmiotów. Wykorzystuje więcej mięśni, a także połączeń nerwowych ośrodkowego układu nerwowego niż jakiegokolwiek inne ćwiczenie na górną część ciała. I wytwarza siłę w dużo bardziej użytecznym kierunku niż wyciskanie sztangi leżąc, w trakcie którego siła skierowana jest w górę pod kątem mniej więcej 90 stopni do tułowia, czyli dużo mniejszym, niż ustawione są ramiona przy grze w futbol amerykański. Wyciskanie stojąc, podczas którego kierunek siły prowadzi pionowo nad głową, również nie jest idealnie dopasowanym do tego sportu ćwiczeniem, ale jest dużo użyteczniejsze z punktu widzenia zawodnika niż wyciskanie leżąc. Co ważniejsze, gdyby jednym z elementów gry było opieranie się zawodników plecami o stałe, przechylone przedmioty, a następnie napieranie na nie ze wszystkich sił, to wyciskanie sztangi na ławce skośnej stanowiłoby naprawdę dobre ćwiczenie. Na szczęście mało kto postępuje w ten sposób. Plany treningowe, zamieniające tradycyjne wyciskanie leżąc na wyciskanie sztangi na ławce skośnej z powodu rzekomego lepszego przeniesienia zupełnie ignorują ważny element łańcucha kinematycznego wyciskania stojąc, dzięki któremu jest to tak niezwykle ważne ćwiczenie.

W rzeczywistości możliwe jest wyciśnięcie dużo większego ciężaru leżąc na ławce niż stojąc, gdyby więc jedynym celem treningu miała być jak największa siła górnej części ciała, to wyciskanie leżąc okazuje

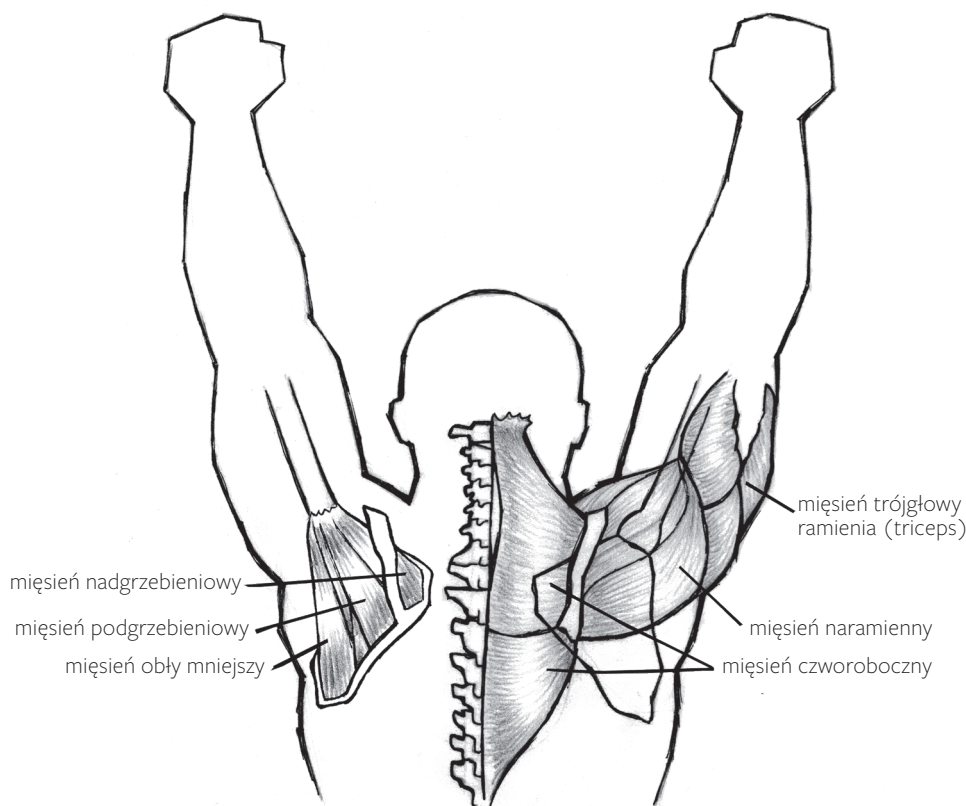
się lepszym ćwiczeniem. Jednak dopiero połączenie go z wyciskaniem stojąc umożliwia skuteczniejsze wykorzystanie zdobytej dzięki niemu siły podczas uprawiania różnych sportów. Sportowcy, którzy nigdy nie wykonują innych ćwiczeń, częściej doświadczają problemów z obręczą barkową niż ci, którzy w swoich planach treningowych regularnie uwzględniają różne formy wyciskania ciężaru nad głowę. Cały ten nacisk wywierany na przednie głowy mięśni naramiennych nie przyczynia się wcale do wzmacniania pozostałych rejonów, przez co boczne i tylne obszary barków stają się stosunkowo słabe. Ów brak równowagi w sile jednej grupy mięśniowej może być naprawdę wyraźny; tym bardziej, że wystarczy kilka lat treningów, by wyciskać na leżąco naprawdę duże ciężary.

Wśród leżących z tyłu mięśni obręczy barkowej znajduje się niezwykle ważna grupa mięśni rotatorów zewnętrznych wchodząca w skład tzw. pierścienia rotatorów stawu barkowego i odpowiedzialna za spowolnienie wewnętrznej rotacji ramienia podczas rzucania (ilustracja 3.4). Pierścień rotatorów tworzą w zasadzie mięśnie leżące po obu stronach łopatki: mięsień podłopatkowy zakrywa przód łopatki, oddzielając ją niejako od klatki piersiowej, a jego funkcja polega na obracaniu

ramienia do wewnątrz; mięśnie nadgrzebieniowy, podgrzebieniowy oraz obły mniejszy łączą różne punkty tylnej części łopatki z kością ramienną, a ich działanie polega zarówno na obracaniu ramienia na zewnątrz, jak i spowalnianiu rotacji zewnętrznej (na przykład w chwili, w której dochodzi do wypuszczenia piłki z dłoni podczas rzutu). Istnieją ruchy, które umożliwiają odizolowanie i przepracowanie tych mięśni jako wewnętrznych oraz zewnętrznych rotatorów kości ramiennej, trzeba jednak mieć na uwadze, że nie jest to ich normalna funkcja, ponieważ izolowana rotacja nie jest normalnym wzorcem ruchu. Mięśnie te nie wykonują głównej pracy w trakcie wyciskania stojąc, są jednak wykorzystywane do stabilizacji, co sprawia, że wraz z upływem czasu stają się coraz silniejsze i coraz lepiej spełniają swoje zadanie. Dla porównania wyciskanie nie leżąc nie angażuje zbytnio rotatorów zewnętrznych, szczególnie gdy porównać ciężary, z jakimi radzą sobie mięśnie piersiowe i przednie głowy mięśni naramiennych, funkcjonujące jako główne rotatory zewnętrzne ramienia. Sytuacja, w której mięśnie obracające ramię



Ilustracja 3.4. Po lewej: mięśnie tworzące pierścień rotatorów – widok z tyłu. Po prawej: to ta właśnie grupa mięśni odpowiada za wyhamowanie rotacji wewnętrznej kości ramiennej podczas rzucania



Ilustracja 3.5. Anatomiczne zależności, do których dochodzi pomiędzy mięśniami obręczy barkowej, łopatkami, rękami oraz sztangą podczas wyciskania stojąc

na zewnątrz są o wiele silniejsze od spowalniających ramię podczas rzutu rotatorów wewnętrznych, może, i prawdopodobnie będzie, prowadzić do częstych kontuzji.

Jednym z urazów, jakie fizjoterapeuci i lekarze przypisują zazwyczaj wyciskaniu stojąc, jest zespół ciasnoty podbarkowej. Ci specjaliści w białych fartuchach niemal zawsze odradzają wykonywanie wyciskania stojąc, a jako powód podają przypuszczalną tendencję ścięgien mięśni pierścienia rotatorów do zakleszczania się pomiędzy głową kości ramiennej a kostnymi wypukłościami łopatki – wyrostkami kruczym oraz barkowym. Obie struktury służą jako punkty przyczepu takich mięśni jak dwugłowe ramię (bicepsy), piersiowe mniejsze, kruczo-ramienne oraz więzadeł utrzymujących łopatkę i obojczyk razem w obrębie stawu barkowo-obojczykowego. Obie struktury zachodzą również na głowę kości ramiennej w miejscu, w którym łączy się ona z panewką stawu barkowego. Ponieważ rotatory zewnętrzne (głównie mięśnie nadgrzebieniowy i podgrzebienio-

wy) leżą pomiędzy głową kości ramiennej a kaletką podbarkową i wspomnianymi wyrostkami, większość fizjoterapeutów sądzi, że ryzyko zetknięcia się tych kości, a w rezultacie ściśnięcie pomiędzy nimi ścięgien jest tak duże, iż ćwiczenie jest zbyt niebezpieczne, by je wykonywać

Przekonanie to ignoruje całkowicie pewien anatomiczny fakt dotyczący poprawnie wykonanego wyciskania stojąc. Łopatka łączy się z resztą obręczy barkowej tylko w jednym punkcie, w stawie barkowo-obojczykowym, który tworzy razem z obojczykiem. Poza jednym, łączącym ją z resztą ciała więzadłem barkowo-obojczykowym, łopatka dosłownie „dryfuje” swobodnie w całym swoim zakresie ruchu, otoczona powięzią i mięśniami, dzięki czemu jej pozycja może zmieniać się względem wszystkich innych struktur pleców oraz kości ramiennej. Łopatka może się przesuwać z pozycji skrajnego przywiedzenia (jak podczas dolnej pozycji wyciskania leżąc) do maksymalnego rozsunienia (pozycja wyjściowa wiosłowania sztangą w opadzie tułowia; patrz str. 304) czy uniesienia i lek-



Ilustracja 3.6. Pozycja końcowa wyciskania stojąc. Siła grawitacji wypycha kość ramienną w panewkę stawową łopatki. Mięśnie tworzące pierścień rotatorów zwiększają stabilność tego ustawienia

kiego przekręcenia, do jakiego dochodzi w górnej pozycji wyciskania sztangi stojąc.

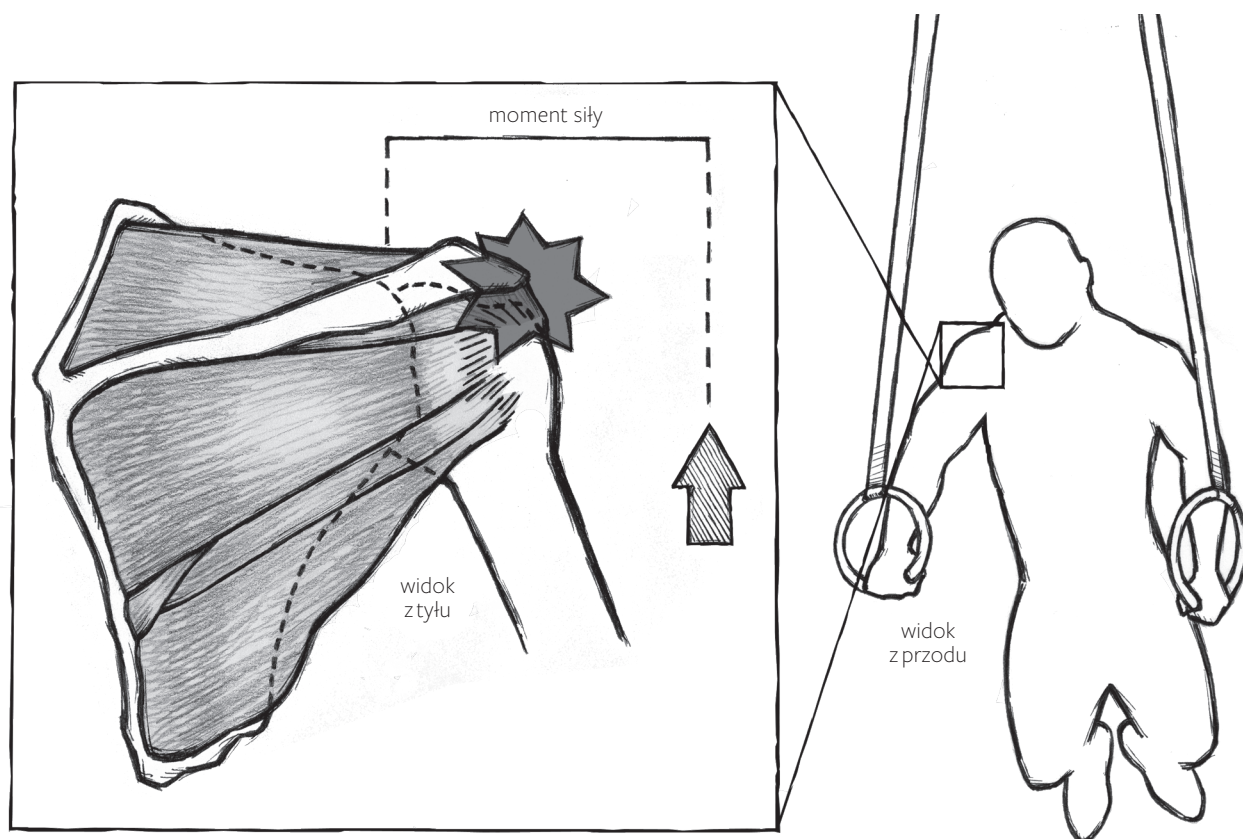
Jednym z charakterystycznych dla wyciskania ciężaru ponad głowę elementów jest uniesienie barków, do którego dochodzi w ostatniej fazie ruchu sztangi w górę i który angażuje mięśnie czworoboczne, łączące kręgi kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym z łopatkami, co w znacznym stopniu przyczynia się do zwiększenia wsparcia zapewnianego przez nie całej obręczy barkowej oraz sztandze. W efekcie ciężar utrzymywany jest nad głowę przez zablokowane w łokciach ręce, których bezpośrednie wsparcie stanowią łopatki, a te z kolei są ustabilizowane dzięki zaangażowaniu mięśnia czworobocznego, którego uniesienie aktywnie unieruchamia i wspiera wyciśnięty ciężar. Napięcie mięśni czworobocznych ściąga brzegi górne łopatek w stronę kręgosłupa (obracając je przyśrodkowo), podczas gdy uniesienie barków powoduje, że przesuwają się w górę. Ruch ten kieruje wydrążenie stawowe w górę, czego celem jest bezpośrednie wsparcie kości ramiennej od dołu oraz odciągnięcie od niej

wyrostków krucznych i barkowych. Jak widzisz, jeżeli tylko poprawnie wykonasz całe ćwiczenie, to łopatki na pewno ustawią się w sposób, który nie tylko sprawi, iż będą efektywnie podtrzymywały ramiona wraz z trzymaną w nich wysoko nad głową sztangą, ale i zapobiegnie ściśnięciu więzadeł pierścienia rotatorów oraz związanym z tym dolegliwościom bólowym (ilustracje 3.5 i 3.6)

Tym samym twierdzenie, że wyciskanie stojąc powoduje kontuzje barków, stanowi wynikający z niewiedzy błąd. Nieprawidłowe wyciskanie to przecież nie to samo, co wyciskanie – nie można zmieniać definicji ćwiczenia, a następnie twierdzić, że jest niebezpieczne. Prowadzenie samochodu może skończyć się śmiercią, jeśli wjedziesz nim prosto w olbrzymią skałę.

Istnieje co najmniej kilka świetnych sposobów, aby nabawić się kontuzji barków i żaden z nich nie zakłada podnoszenia czegoś ciężkiego nad głowę. Musisz jedynie utrzymać łopatki w miejscu, pozwalając jednocześnie kości ramiennej wcisnąć się w wyrostki kostne. Wyciskanie sztangi leżąc z nieprawidłowo ustawionymi łokciami oraz niektóre ruchy gimnastyczne, takie jak pompki na kółkach, wykonywane bez odpowiedniego przygotowania siłowego to dobre sposoby na to, żeby łopatki znalazły się w anatomicznie lub mechanicznie niebezpiecznej sytuacji, której nie możesz kontrolować. Trójbój siłowy to dla wieloletniego zdrowia ramion ogromne wyzwanie, a niedawna fascynacja ćwiczeniami gimnastycznymi, jaka ogarnęła początkujących sportowców, jest odpowiedzialna za wiele przeprowadzonych zabiegów chirurgicznych, które w przeciwnym razie nie byłyby w ogóle konieczne. Zauważono, że dyscypliny sportu wymagające uniesienia całej ręki nad głowę (na przykład tenis, pływanie czy siatkówka), ale niewykorzystujące zazwyczaj wyciskania stojąc jako ćwiczenia przygotowującego ciało na obciążenie wywołane przez ten ruch, charakteryzują się wysokim wskaźnikiem kontuzji obręczy barkowej i zabiegów chirurgicznych. Co zaskakujące, wskaźnik ten jest o wiele, wiele niższy w przypadku podnoszenia ciężarów, którego celem jest przecież wyciśnięcie jak największego ciężaru nad głowę. Ciężarowcy bardzo szybko uczą się, jak trzymać w gorze wyciśniętą sztangę, a tenisści byli być może regularnie zniechęceni do nauki bezpiecznej pracy w tej pozycji.

Kontuzje obręczy barkowej to częsta przypadłość, a wyciskanie sztangi ponad głowę już od dziesięcioleci jest wykorzystywane w rehabilitacji obręczy barkowej – szczególnie często zaleca się to ćwicze-



Ilustracja 3.7. Uciśnięcie pierścienia rotatorów przez złą pozycję barków podczas pompek na kółkach gimnastycznych. Siła grawitacji wciska staw barkowo-obojęzyczny w kość ramienną, a moment siły wytworzony przez nadmierne rozstawienie ramion na zewnątrz może prowadzić do poważnych problemów

nie osobom z urazami pierścienia rotatorów. Sprawdza się ono w procesie leczenia nie tylko dlatego, że samo unoszenie czegoś nad głowę jest bezpiecznym ruchem, ale również dlatego, że wzmacnia mięśnie wchodzące w skład pierścienia rotatorów. Fizjoterapia stawu barkowego polega zazwyczaj na ćwiczeniach z gumowymi taśmami i lekkimi hantlami, których głównym celem jest właśnie pierścień rotatorów. To dość ciekawe podejście, biorąc pod uwagę fakt, że te izolowane ruchy nie są normalną częścią żadnego typowo ludzkiego wzorca ruchu. Kiedy jednak prawidłowo wyciskasz, a następnie blokujesz ciężar w wyprostowanych rękach, wszystkie mięśnie obręczy barkowej stają się sztywne i napięte. W miarę jak wraz z upływem czasu zwiększa się wyciskany ciężar, zwiększeniu musi ulec też siła tworzona przez pracujące podczas ćwiczenia mięśnie. Biorąc pod uwagę fakt, że wyciskanie stojąc wykorzystuje izometryczną pracę mięśni pierścienia rotatorów do ustabilizowania

wyprostowanych rąk, a prawidłowa technika zapewnia, iż nie tylko spełnią one tę funkcję, ale również pozostaną stosunkowo bezpieczne, można wysnuć wniosek, że jedynym logicznym sposobem na wzmocnienie tej części ciała (nawet jeśli wcześniej uległa ona poważnej, wymagającej chirurgicznej interwencji, kontuzji) jest prawidłowe wyciskanie. Dzięki poprawnemu wykończeniu ruchu słabsze mięśnie wspierane są przez zdrowe, a po zakończeniu leczenia mogą ponownie zwiększać wartość swojego normalnego obciążenia treningowego, jeśli ćwiczenie wykonywane jest z ciężarem na tyle lekkim, że każde powtórzenie może być zrobione z najwyższą starannością. Wskutek takiego podejścia – niedającego w zasadzie uszkodzonym mięśniom innej możliwości, jak tylko wyzdrowieć poprzez pracę tak, jakby kontuzja w ogóle się nie przydarzyła – mogą one powrócić do pełnej sprawności bez żadnych przerw w normalnym funkcjonowaniu.

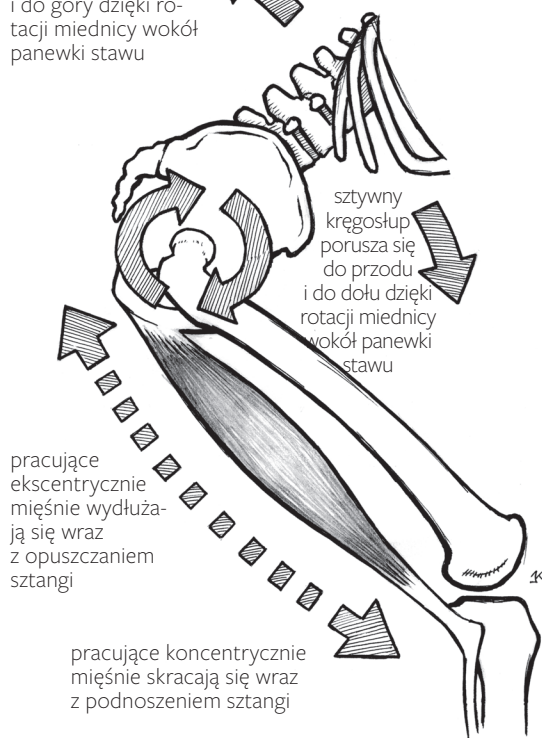
ODMIANY MARTWEGO CIĄGU

Opiszę cztery główne odmiany martwego ciągu, Rumuński martwy ciąg (RDL), martwy ciąg na prostych nogach (SLDL), martwy ciąg z bloków oraz skłony ze sztangą na barkach – tzw. dzień dobry (z prostymi i zaokrąglonymi plecami).

Rumuński martwy ciąg

Jak głosi legenda, niesamowity rumuński sztangista – Nicu Vlad – odwiedził dawno temu w USA olimpijskie centrum treningowe. Vlad był silny, tak silny, jak tylko może być mężczyzna ważący 100 kilogramów. Chodzą słuchy, że wykonywał dwa powtórzenia przysiadu ze sztangą z przodu z ciężarem 320 kilogramów. Kiedy więc Vlad wykonywał ćwiczenie, jakiego nikt wcześniej nie widział, przykuł uwagę wielu osób. Uczynił to tak: zdjął sztangę z haków do pozycji zwisu, zrobił krok do tyłu, następnie opuścił sztangę do połowy pischzeli i podniósł ponownie do pozycji zwisu. Wyglądało to jak martwy ciąg, ale taki, który zaczyna się z góry, nie z dołu, więc rzecz jasna wymyślono ćwiczeniu nową nazwę. Termin „rumuński martwy ciąg” przylgnął od tamtego czasu do tego ruchu, choć najpewniej jego nazwa tłumaczona z rumuńskiego brzmi inaczej (jeśli w ogóle ma rumuńską nazwę; od tamtego

sztyny kręgosłup porusza się do tyłu i do góry dzięki rotacji miednicy wokół panewki stawu



Ilustracja 7.24. Zadaniem mięśni kulszowo-goleniowych w RDL jest praktycznie tylko wyprost bioder, zarówno ekscentryczny, jak i koncentryczny



Ilustracja 7.23. Wielki i niebywale silny Nicu Vlad: jak głoszą legendy – twórca rumuńskiego martwego ciągu

czasu ćwiczenie rozwijało się wyłącznie w USA i może po prostu w taki sposób Vlad radził sobie z nieznanym mu sprzętem). Najczęściej skraca się nazwę do RDL.

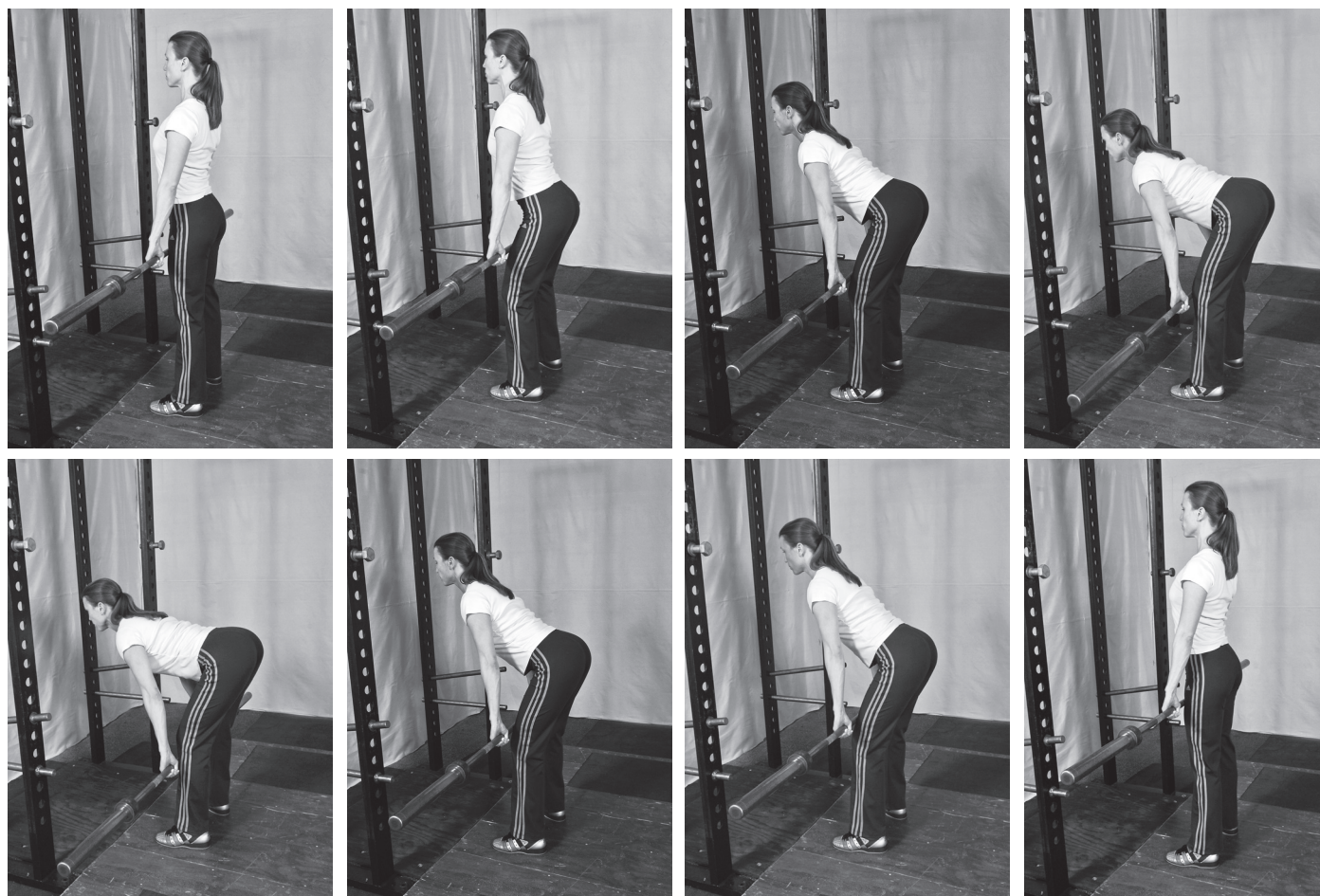
RDL ma dwie ważne cechy, które odróżniają go od ćwiczenia głównego. Pierwszą jest to, że praktycznie nie wykorzystuje pracy mięśni czworogłowych, ponieważ kolana od początku są niemal wyprostowane – i nie zmieniają za bardzo tej pozycji. Celem tej wersji martwego ciągu jest wyłącznie praca nad wyprostem bioder, a jedynym zadaniem mięśni czworogłowych powinno być izometryczne utrzymanie kąta zgięcia kolan. Cała praca w dole zakresu ruchu, którą normalnie dzieliłyby prostowniki kolan oraz bioder, jest wykonywana jedynie przez pośladki i mięśnie tylnej części ud. Mięśnie dołu pleców blokują odcinek lędźwiowy kręgosłupa w jednej linii z miednicą. Mięśnie dwugłowy uda, półścięgnisty i półbłoniasty, działając u przyczepów przy guzach kulszowych, powodują rotację wokół stawów biodrowych, gdy przyciągają dół miednicy oraz tył kolan do siebie, co sprawia, że wraz z mięśniami

pośladków są głównymi mięśniami odpowiedzialnymi za ten ruch. A ponieważ RDL zmusza mięśnie tylnej części ud oraz mięśnie pośladkowe zarówno do koncentrycznej, jak i ekscentrycznej pracy, to obolałość mięśniowa pojawia się po dłuższym czasie od zakończenia treningu niż w przypadku klasycznej wersji martwego ciągu.

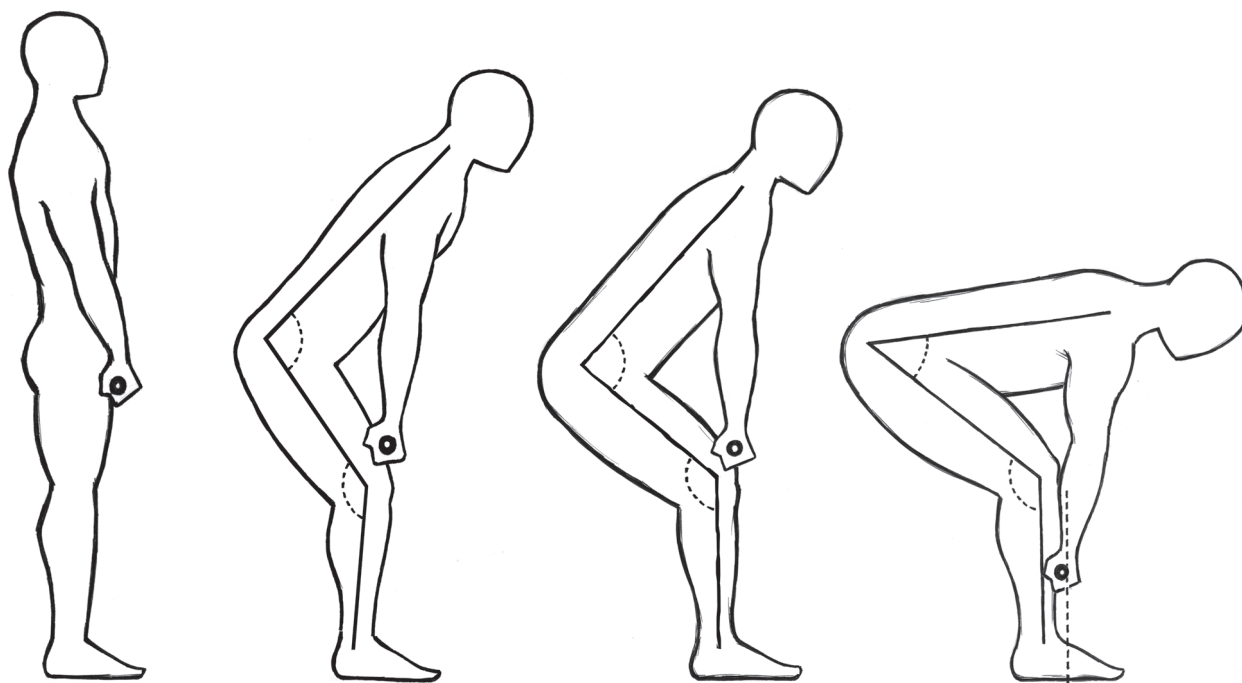
Ale najważniejsza jest różnica leżąca u samych podstaw dwóch ruchów. Martwy ciąg zaczyna się od koncentrycznego napięcia, gdy sztanga jest podnoszona z podłogi, a faza ekscentryczna nie jest podkreślana, ponieważ tak naprawdę po zablokowaniu pozycji w górze ćwiczenie jest już skończone. Natomiast RDL przypomina przysiad w tym, że ruch zaczyna się od napięcia ekscentrycznego – „negatywu”, który poprzedza pracę koncentryczną. Ruch gryfu w dół rozpoczyna się w pozycji, w której kolana i biodra są wyprostowane. Następnie gryf zostaje opuszczony do pozycji zgięcia, w której opisany na początku

rozdziału 2 odruch miotatyczny inicjuje fazę koncentryczną. W jej wyniku powraca do pozycji początkowej.

Każde napięcie koncentryczne będzie silniejsze, jeśli poprzedza je odruch na rozciąganie dzięki lepszej aktywacji jednostek motorycznych oraz temu, że elastyczne części mięśni i tkanki łącznej mogą przechowywać energię sprężystości wytworzoną podczas ekscentrycznego wydłużania brzuśców mięśni. Najlepiej tę zasadę ilustruje skok: jakiegokolwiek wybicie się w górę zawsze jest poprzedzone krótkim opuszczeniem bioder i ugięciem kolan, które wytwarza odruch miotatyczny w mięśniach napinających się do skoku. Skok bez wybicia wymaga nie lada skupienia – opuszczenie bioder i ugięcie kolan to instynktowne zachowanie człowieka i trudno jest je świadomie wykluczyć. Odruch miotatyczny tłumaczy, dlaczego od-



Ilustracja 7.25. Rumuński martwy ciąg



Ilustracja 7.26. Poszczególne etapy rumuńskiego martwego ciągu pokazane z góry na dół. Zwróć uwagę, że to głównie kąt zgięcia bioder jest odpowiedzialny za zakres ruchu ćwiczenia

bijanie ostatniego powtórzenia w martwym ciągu jest tak popularne. Większość ćwiczeń na siłowni można oszukać, wykorzystując odruch rozciągania. Ja sam zrobiłem w ten sposób uginanie przedramion ze sztangą ważącą 90 kilogramów.

Jednak w RDL, przysiadzie, wyciskaniu leżąc, podrzucie i może też wyciskaniu żołnierskim (w zależności od tego, jak się je wykonuje) odruch miotawczy to nie oszustwo, ale ważny element ruchu. Odbicie na dole w rumuńskim martwym ciągu pozwala na wykorzystanie względnie dużych ciężarów, mimo że z ruchu są wykluczone mięśnie czworogłowe. RDL wykorzystuje odruch miotawczy tylko na tyle, na ile wpływa on na prostowniki bioder.

Rumuński martwy ciąg zaczyna się na stojakach w pozycji odrobinę niższej od pozycji zwisu. Umożliwia to łatwe i bezpieczne odłożenie sztangi, gdyby siła chwytu okazała się jednak niewystarczająca. Chwytny sztangę jak do zarzutu, zdejmij ją ze stojaków i wykonaj kilka kroków do tyłu, by mieć miejsce do ćwiczenia. Ustaw się tak jak do martwego ciągu, pięty mają być ok. 30 centymetrów od siebie, a palce skierowane na zewnątrz. Unieś klatkę piersiową i skup wzrok na podłodze jakieś trzy metry przed sobą.

Najważniejsze w RDL jest to, by plecy pozostały wyprostowane, gdy pracują prostowniki bioder. Od-blokuj kolana na tyle, żeby mięśnie czworogłowe napięły się delikatnie, ale nie za mocno – niech sztanga nie obniży się bardziej niż o kilka centymetrów. Kolana powinny być minimalnie ugięte, choć ich pozycja nad stopami będzie się delikatnie zmieniać – znajdują się bezpośrednio nad punktem pomiędzy palcami stóp a podbiciem stóp. Wypnij klatkę piersiową i wyprostuj dół pleców, blokując go mocno, postaraj się utrzymać tę pozycję przez cały czas. Zaczynaj opuszczać sztangę wzdłuż ud, wypychając biodra do tyłu i pozwalając by się ugięły – gryf nie może się oderwać od ciała. Jednocześnie wypychaj barki do przodu, przed sztangę, do dobrze ci znanej pozycji ciągu. Gdy gryf dojdzie do kolan, wypchnij je do tyłu, ustawiając piszczele pionowo. Opuść gryf poniżej kolan, cały czas pilnując, by przylegał do piszczeli, i zejź jak najniżej, nie zmniejszając napięcia lędźwi. Zatrzymaj się, zanim plecy zaczną się zaokrąglać (odpowiednią pozycję wyczujesz w trakcie pierwszych kilku powtórzeń) i podnieś się. Rozciągnięcie mięśni na dole ruchu powinno pomóc zmienić kierunek sztangi bez zatrzymania. Podczas podnoszenia cały czas przyciskaj gryf do nóg i utrzy-

muj pozycję klatki piersiowej oraz pleców. Przed każdym powtórzeniem weź duży wdech.

Bardzo ważne jest tu cofanie ciała; to biodra, a nie kolana, angażują prostowniki bioder i wykluczają z pracy mięśnie czworogłowe. Warto sobie wyobrazić, że ciężar przesuwają nad piętę, kolana i pośladki idą do tyłu, a sztanga jest dociskana do nóg. W sumie wszystkie te części ciała mają iść do tyłu, poza barkami, które kierują się do przodu, nad sztangę. Piszczelomuszą przejść do pionu, zanim gryf dojdzie do kolan, a te nie mogą wyjść do przodu po pierwszym ugięciu. Jakikolwiek ruch kolan do przodu powoduje bowiem zaangażowanie mięśni czworogłowych w podnoszenie ciężaru, niwelując pożądaną pracę wyprost bioder.

Najczęstszym błędem jest wysunięcie kolan do przodu. Po opuszczeniu sztangi do dolnej pozycji będziesz czuł duże napięcie oddziałujące na kolana – nie możesz go zmniejszyć: napięcie mięśni tylnej części ud rośnie podczas ruchu w dół i nie minie, dopóki mięśnie się nie skrócą, albo poprzez doprowadzenie do wyprost bioder, albo ugięcie przez ciebie kolan na dole ruchu. Jeśli zrobisz to, uginając kolana, skracając mięśnie i niwelując ich napięcie, to całą pracę, którą powinny były wykonać podczas prostowania kolan w górnej fazie ciągu wykonają mięśnie czworogłowe.

Z poznanej wcześniej mechaniki martwego ciągu wiesz, że barki powinny być przed sztangą. Oznacza to, że ramiona mają zwiśać z barków pod niewielkim kątem, a mięśnie najszerze grzbietu powinny przyciągać kości ramienne do tyłu, by utrzymać sztangę nad środkiem stóp. Im niżej zajdzie sztanga bez ugięcia kolan, tym większy kąt nachylenia ramion będzie konieczny do utrzymania sztangi w takim położeniu i tym więcej pracy będą musiały wykonać mięśnie najszerze grzbietu. W dolnej fazie ruchu, gdy gryf dotyka już piszczeli, utrzymanie takiego kąta ramion staje się naprawdę trudnym zadaniem, co tylko zwiększa poziom trudności RDL w wersji z opuszczaniem ciężaru poniżej kolan. Jeżeli dotkniesz podłogi w rumuńskim martwym ciągu, to znaczy, że pewnie wykonujesz ćwiczenie z lekkim ciężarem.

Powszechnym błędem jest także nieutrzymywanie pleców w całkowitym wyproście. Jedną z głównych korzyści RDL jest izometryczna praca prostowników grzbietu, które utrzymują kręgosłup, podczas gdy mięśnie tylnej części ud prostują biodra. Taka pozycja pleców jest trudna do zachowania i ćwiczący musi się mocno skupić, by zachować wypiętą klatkę i wyprost

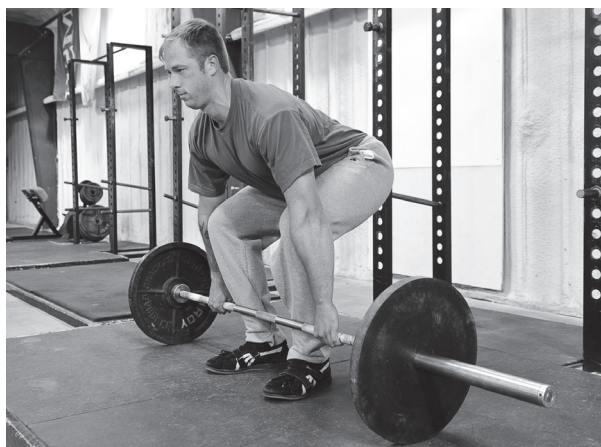
lędźwi, jednocześnie cofając biodra, kolana, sztangę, dociskając pięty do podłogi i wypychając barki do przodu. Jak na powolne ćwiczenie, rumuński martwy ciąg jest niezwykle trudny technicznie, bo łatwo go zrobić niewłaściwie. Jeśli plecy się zaokrąglą lub kolana wyjdą do przodu, docelowe grupy mięśni wykonają mniej pracy, a ruch wydaje się łatwiejszy. Za to przy poprawnym wykonaniu, ze sztywno wyprostowanymi plecami i brakiem całkowitego wyprost kolan w górnej fazie ciągu, RDL jest chyba najlepszym ćwiczeniem pomocniczym do martwego ciągu i zarzutu, ponieważ skupia się dokładnie na tych elementach, przez które trudne martwe ciągi się nie udają.

Najlepsze wskazówki, pomagające zachować dobrą technikę rumuńskiego martwego ciągu, brzmią: „wypnij klatkę”, „wyprostuj plecy” i „kolana do tyłu”. Od czasu do czasu warto przypomnieć też o utrzymaniu ciężaru na piętach, a nie na palcach stóp. Podpowiedź dotycząca klatki piersiowej przypomina o wyproście odcinka piersiowego kręgosłupa, za to wyginanie pleców w łuk dla większości osób będzie oznaczało wyprost lędźwi. Podpowiedź mówiąca o kolanach zapobiega zaangażowaniu mięśni czworogłowych w ruch, ale może też spowodować, że sztanga oderwie się od nóg i warto wtedy przypomnieć o mięśniach najszerzych grzbietu, krzycząc „przyciągnij sztangę do tyłu!”.

Podczas wykonywania RDL złap sztangę nachwytem. Asymetria barków wynikająca z chwytu mieszanego nie dość, że nie wiąże się w tym ćwiczeniu z żadnymi korzyściami, to jeszcze przez ustawienie jednej z dłoni w supinacji sprawia, że mięśnie najszerze grzbietu nie są w stanie skutecznie przyciągać sztangi do tyłu. Nawet największe ciężary, z którymi dasz radę poprawnie wykonać RDL, będą dużo mniejsze niż w klasycznym martwym ciągu – większość osób będzie w stanie wykonać je z 65% lub 75% swojego CM w ciągu, więc utrzymanie starego dobrego nachwytu nie powinno sprawiać tu trudności. Złap sztangę na zamek lub użyj pasków, jeśli chwyt cię zawodzi (choć na poziomie 65–75% CM nic takiego nie powinno mieć miejsca), ale obie ręce muszą być ustawione nachwytem. Jako ćwiczenie pomocnicze rumuński martwy ciąg wykonuje się w zakresie 5–10 powtórzeń.

Martwy ciąg na prostych nogach

Martwy ciąg na prostych nogach (SLDL) jest prawdopodobnie dość dobrze znany w większości siłowni, choć niestety głównie dlatego, że wiele osób wykonu-



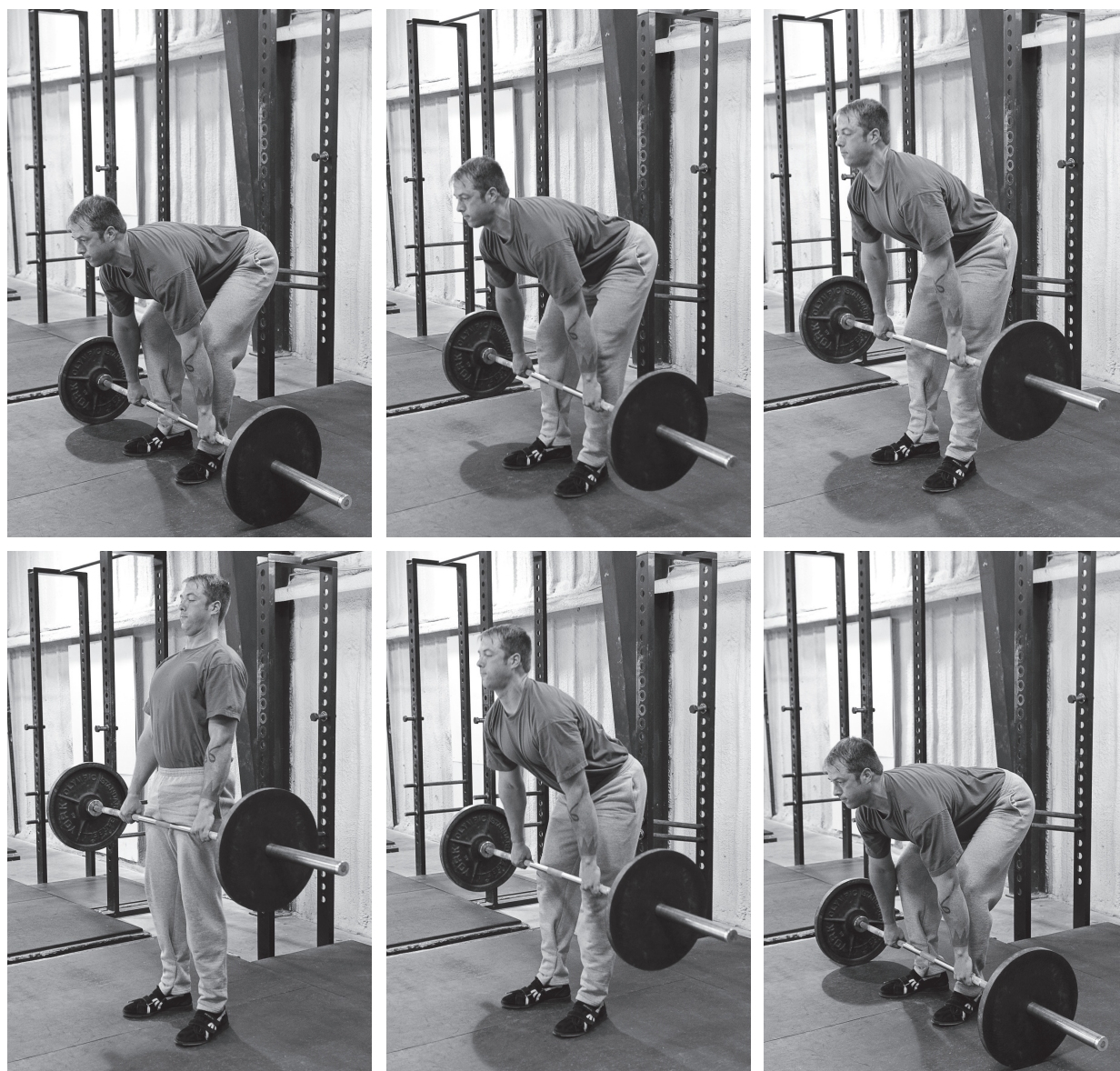
Ilustracja 7.27. Po lewej: pozycja startowa do klasycznego martwego ciągu oraz po prawej: pozycja początkowa martwego ciągu na prostych nogach

je martwy ciąg niepoprawnie i nieświadomie robi tę odmianę ćwiczenia. Martwy ciąg na prostych nogach to tak naprawdę martwy ciąg rumuński z tą różnicą, że w tej wersji sztanga powinna po każdym powtórzeniu na chwilę znieruchomieć na podłodze – oznacza to brak wykorzystania odruchu miotającego, ale z biodrami ustawionymi wyżej, plecami pochylonymi do poziomu i piszczelami ustawionymi niemal w pionie. Ponieważ ta wersja martwego ciągu zaczyna się z podłogi, zakres ruchu jest większy niż w wersji rumuńskiej, która powinna się zakończyć w tej samej chwili, w której lędźwie zaczynają się ugiąć w wyniku ograniczonej ruchomości mięśni tylnych części ud. Większość ludzi nie będzie w stanie zrobić martwego ciągu na prostych nogach w pełnym zakresie ruchu ze sztangą załadowaną talerzami o średnicy 45 centymetrów, dlatego wykonuje się go z takim ugięciem kolan, jakie pozwoli zachować dobrą pozycję pleców. Stopień ugięcia kolan będzie zależał od indywidualnej mobilności. Celem ćwiczenia jest utrzymanie jak najbardziej wyprostowanych i sztywnych nóg – kolana powinny być jak najbardziej wyprostowane, biodra uniesione wyżej niż w klasycznym martwym ciągu, a dolna część pleców usztywniona i wyprostowana w pozycji początkowej.

Ustaw się jak do klasycznego martwego ciągu, z gryfem znajdującym się bezpośrednio nad środkiem stóp. Z tego samego powodu, o którym pisałem przy okazji rumuńskiego martwego ciągu, najlepiej zrobisz, łapiąc gryf nachwytem. Odblokuj, ustaw i zablokuj kolana w pozycji początkowej – postaraj

się, aby były na tyle wyprostowane, na ile pozwala ci mobilność. Unieś i wypnij klatkę piersiową, weź głęboki wdech, po czym podnieś ciężar. Ta odmiana martwego ciągu to tak naprawdę martwy ciąg wykonywany zgodnie z pięcioma elementami opisanymi na str. 120 – tyle że pomija się element trzeci, w którym dochodzi do przysuwania piszczeli do gryfu. Oznacza to, że sztanga odrywa się od podłogi znad środka stóp, ale gryf nie dotyka piszczeli. Do nóg zbliża się dopiero wtedy, gdy znajdzie się tuż nad kolanami i pozostała część ciągu przebiega już jak normalny martwy ciąg. Powtarzam: każde powtórzenie zakończ odłożeniem sztangi na podłogę, popraw jej ustawienie, unieruchom i dopiero podnieś; to martwy ciąg, a nie rumuńska odmiana – tutaj każde powtórzenie zaczyna się od unieruchomionej sztangi.

Zarówno martwy ciąg na prostych nogach, jak i martwy ciąg rumuński to wszechstronne ćwiczenia, więc można je wykorzystać w treningu na wiele sposobów. Liczba wykonywanych powtórzeń może być różna i zależy od oczekiwanych efektów. Kiedy stosujesz te wersje w zastępstwie martwego ciągu w lekkim dniu treningowym, najlepiej sprawdzą się serie złożone z pięciu powtórzeń; obie wersje (w przeciwieństwie do klasycznego martwego ciągu) można wykonywać z tym samym ciężarem we wszystkich seriach, ponieważ nie obciążają ciała w tak znacznym stopniu jak pełny ruch z ciężką sztangą. Z kolei wykonując je już po martwym ciągu, można zrobić serie po 8–10 powtórzeń, aby zwiększyć w ten sposób objętość treningową. A 20 powtórzeń rumuńskiego ciągu bywa cie-



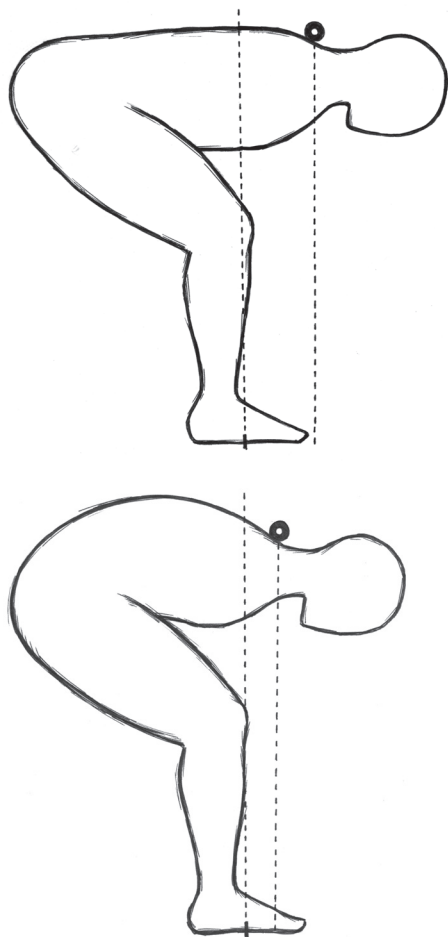
Ilustracja 7.28. Martwy ciąg na prostych nogach

kawym, pozwalającym uzyskać zupełnie inne bodźce pobudzające mięśnie, dodatkiem do treningu.

Pomimo faktu, że obie wersje mogą spowodować dość dużą, aczkolwiek krótkotrwałą obolałość mięśni tylnej części ud (która może wręcz zakłócić normalny zakres ruchu kolan i utrudnić chodzenie), oba ćwiczenia stanowią dobry sposób na zwiększenie elastyczności tej części ciała. To świetne ruchy rozciągające i wielokrotnie wykonuje się je z małym ciężarem jako rozgrzewkę przed martwym ciągiem lub przysiadem.

Martwy ciąg z podwyższenia

Kolejną odmianą martwego ciągu jest robienie tego ćwiczenia, stojąc na podwyższeniu, które wydłuża zakres ruchu ciężaru, przez co ciało wykonuje większą pracę (jeżeli masz wystarczającą liczbę talerzy o mniejszej niż 45 cm średnicy, możesz położyć je na płask zamiast drewnianych blozków). Zastosowanie podwyższenia zwiększa także początkowe zgięcie kolan – co oznacza więcej pracy dla prostujących je mięśni czworogłowych. Ponieważ sztanga ma do przebycia dłuższą drogę, zanim zablokujesz ją w pozycji końco-



Ilustracja 7.29. Dwie wersje skłonów ze sztangą

wej, musisz mocniej ugiąć kolana i biodra, by ustawić się w pozycji początkowej, co wymaga większej elastyczności mięśni tylnej części ud, niezbędnej dla zachowania naturalnej krzywizny kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Przez takie właśnie ustawienie ciała w pozycji początkowej to ćwiczenie będzie sprawiało większe trudności osobom mniej rozciągniętym i mobilnym, dlatego z całą pewnością nie jest odpowiednie dla każdego. W zasadzie ten sam efekt można osiągnąć, wykonując martwy ciąg z bardzo szerokim chwytem. W przypadku obu wersji nie da się zastosować bardzo dużego ciężaru, co dość mocno ogranicza ich przydatność w moim programie.

Skłon ze sztangą („dzień dobry”)

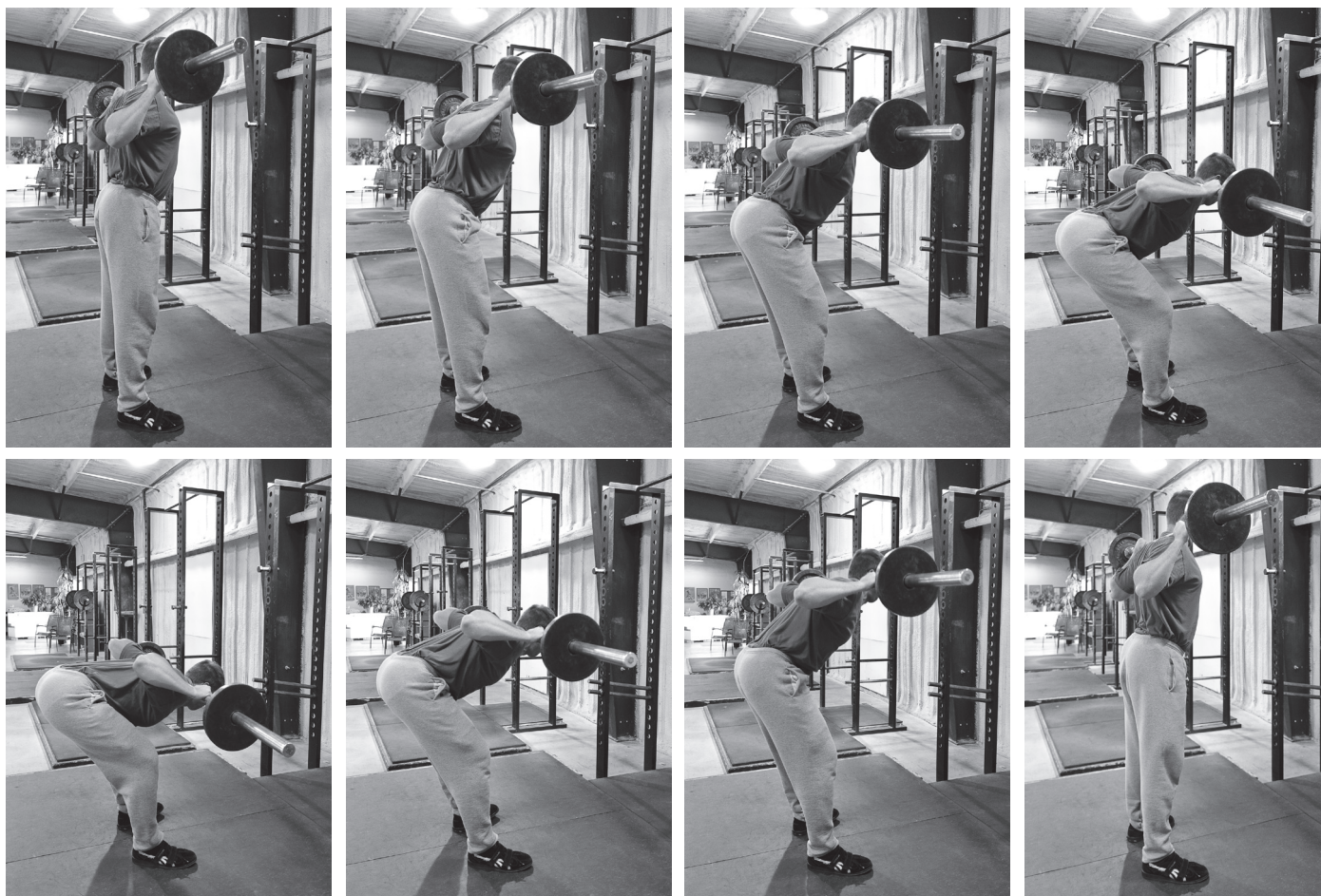
Skłonu ze sztangą uczy się czasami jako jednej z wersji przysiadu, ponieważ sztangę zdejmuje się ze stojaków trzymając ją na plecach – dokładnie tak jak w przysia-

dzie. Jednak jest to ćwiczenie budujące mocne plecy i tylne części ud, w którym kolana nie uginają się mocniej niż w RDL. Zawiera też wiele elementów martwego ciągu, dlatego może być też postrzegana jako odmiana tego ruchu. Skłon ze sztangą zwany jest też czasami „dzień dobry,” dlatego że przypomina skłon na powitanie na początek dnia. To stare ćwiczenie, popadające obecnie w zapomnienie, ale warto o nim pamiętać jako o sposobie na wzmocnienie ciągów.

W skłonie sztanga znajduje się na górze mięśni czworobocznych, tak jak w przysiadzie ze sztangą umieszczoną wysoko na plecach. Wykonanie ćwiczenia polega na pochyleniu się ze sztangą na karku, aż tułów będzie ustawiony równolegle do podłogi lub niżej, a następnie powróceniu do wyprostowanej pozycji. Ruch przypomina rumuński martwy ciąg, bo tak naprawdę w całości opiera się na wyproście bioder, który zaczyna się od ekscentrycznego napięcia mięśni – możesz wyobrazić to sobie jako RDL ze sztangą na plecach.

W RDL sztangę podnosisz nad środkiem stóp, wzdłuż pionowego toru ruchu; za to w skłonie sztanga idzie po łuku do dołu. Dzieje się tak dlatego, że odległość od sztangi do bioder mierzona wzdłuż pleców jest zazwyczaj większa niż od bioder do kolan, a kiedy opuszczasz sztangę, ta siłą rzeczy wyjdzie do przodu. Zakrzywiony tor ruchu sztangi powoduje celowe odsunięcie sztangi od środka ciężkości układu ćwiczący-sztanga, znajdującego się nad środkiem stóp, tworząc tym samym ramię siły pomiędzy sztangą a punktem równowagi i wykorzystując je jako element oporu w tym ćwiczeniu, tak jak w uginaniu ramion z ciężką sztangą. Wraz ze wzrostem ciężaru – i wraz z tym jak środek ciężkości układu przesuwa się w kierunku sztangi – tor ruchu zbliża się coraz bardziej do środka stóp.

Istnieją dwa sposoby wykonywania skłonów: z plecami prostymi i zaokrąglonymi (ilustracja 7.29). W wersji z prostymi plecami biodra są wysunięte trochę dalej do tyłu pod koniec ruchu, niż ma to miejsce w RDL (ponieważ sztanga znajduje się na plecach, a nie daleko pod łopatkami, trzymana w wyprostowanych rękach), nawet jeśli sztanga jest przed palcami stóp. Wersja z zaokrąglonymi plecami pozwala sztandze oraz biodrom zostać bliżej środka ciężkości. Różnica polega na efektywnej długości pleców; zgięty kręgosłup jest „krótszy” niż wyprostowany – przez co oba ruchy różnią się długością ramienia siły, jakie powstaje pomiędzy sztangą a biodrami.



Ilustracja 7.30. Skłon ze sztangą i wyprostowanymi plecami

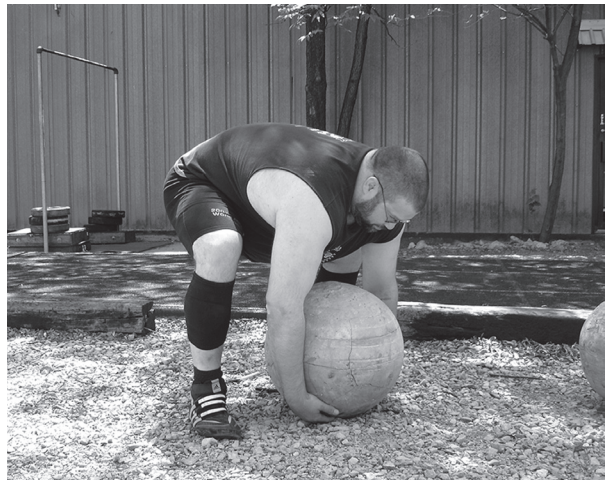
Pod względem mechaniki ruchu skłony z prostymi plecami najbardziej przypominają RDL. Kolana są delikatnie ugięte, klatka piersiowa wypięta, dół pleców wyprostowany, podczas gdy sztanga spoczywa na mięśniach czworobocznych, gdzie ręce dociskają ją do szyi, by nie stoczyła się ani nie przesunęła w momencie największego pochylecia tułowia. (Utrzymanie sztangi przy karku i dbanie o to, żeby się nie ześlizgnęła, jest bardzo ważne, zwłaszcza jeśli mamy gryf z radełkowaniem na środku – każdy jego ruch stwarza bowiem zagrożenie bolesnego otarcia skóry). Cały ruch polega tak naprawdę na jednoczesnym zgięciu i wysunięciu bioder do tyłu w celu obniżenia sztangi tak nisko, jak tylko pozwolą na to mięśnie tylnej części ud, zanim zaokrągli się dół pleców. Chodzi o to, aby utrzymać wyprostowane plecy w całym zakresie ruchu, podobieństwa z RDL powinny więc być w tym przypadku

oczywiste. Głębokość, na jaką jesteś w stanie zejść w tym ćwiczeniu, zależy od tego, jak dobrze jesteś rozciągnięty, a regularne wykonywanie skłonów ze sztangą wydłuży mięśnie tylnej części ud – nic nie porozciąga cię tak dobrze jak skłony z prostymi plecami.

Za to wersja z zaokrąglonymi plecami to zupełnie inne ćwiczenie. Wielokrotnie opisywałem już w tej książce właściwą i bezpieczną pozycję pleców jako „anatomicznie poprawną i naturalną” – czyli wyprost w odcinku lędźwiowym i piersiowym. Jest to najlepsza pozycja do obciążenia dysków międzykręgowych, a także najlepszy sposób na przeniesienie siły wzdłuż korpusu. Jednak w wielu okolicznościach, czy to w pracy, czy też podczas uprawiania sportu, człowiek podnosi coś w warunkach, które uniemożliwiają utrzymanie idealnie wyprostowanych pleców, dlatego osoby

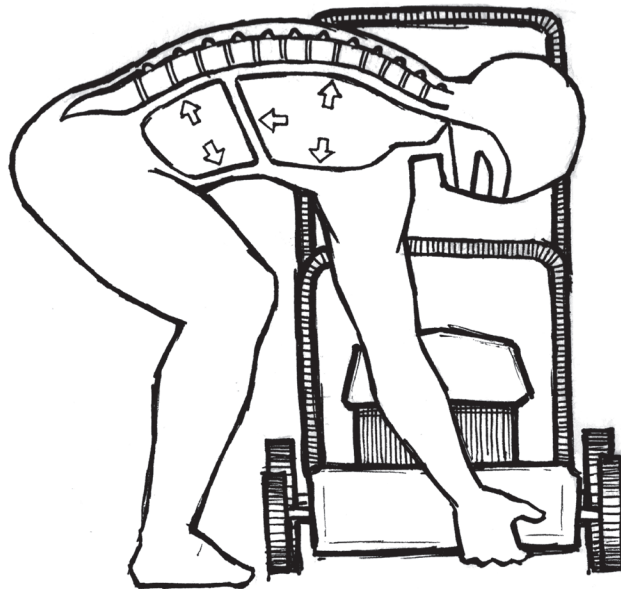
bardziej zaawansowane powinny czasem wykonywać ćwiczenia przygotowujące do takich sytuacji. W zawodach Strongman na przykład dźwiga się wielkie kamienie, których nie da się podnieść z ziemi w pozycji umożliwiającej zachowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa. Droga z ziemi do miejsca zablokowania kolan i bioder musi zostać pokonana z zaokrąglonymi plecami. Czasami w zwykłych warunkach zdarzy się sytuacja, która wymaga podniesienia czegoś lub kogoś – np. towarzysza broni z ważącym 40 kilogramów ekwipunkiem, którego kształt ma gdzieś twój doskonale rozwinięty zmysł kinestetyczny.

Jeśli musisz podnieść coś, mając zaokrąglone plecy, musisz też zastosować mechanizm, który pomoże je ustabilizować – polega on na zaczerpnięciu głębokiego wdechu i wstrzymaniu powietrza w płucach. Dyski międzykręgowe najlepiej znoszą oddziaływanie sił ściskających, kiedy ustawiają się zgodnie z normalną pozycją w spoczynku. Lecz podczas podnoszenia sztangi z ziemi te siły występują dopiero pod koniec ruchu, gdy plecy są już niemal całkowicie wyprostowane. W momencie podnoszenia czegoś ciężkiego z podłoża największy nacisk oddziałujący na kręgosłup jest spowodowany pojawieniem się ramienia siły ścinającej oraz obciążeń osiowych.



Ilustracja 7.31. Dźwignięcie ciężaru z zaokrąglonymi plecami przyzwyczaja je do sytuacji, w której dźwiganie poprawne technicznie nie jest możliwe. Podnoszenie kamieni jest dobrym przykładem

Jeżeli jesteś w stanie usztywnić wygięty kręgosłup, możesz w takiej pozycji bezpiecznie podnosić ciężary submaksymalne zwykle spotykane w normalnych warunkach (szczególnie jeśli w podstawowych ćwiczeniach ze sztangą dźwigasz dużo większe ciężary).



Ilustracja 7.32. Podnoszenie niewygodnego przedmiotu nie jest jedynie kwestią jego wagi, ponieważ dużego ciężaru nie da się podnieść, będąc w tej – z punktu widzenia mechaniki – pozycji. Największym problemem będzie kwestia stabilizacji kręgosłupa w nietypowej pozycji. W pozycji z ugiętymi plecami, w której mechaniki nie da się poprawić, najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, żeby uchronić kręgosłup przed uszkodzeniem, jest manewr Valsalvy



Ilustracja 7.33. Skłon ze sztangą i zaokrąglonymi plecami

Manewr Valsalvy, wykorzystywany we wszystkich ćwiczeniach ze sztangą, zapewnia stabilność i chroni kręgosłup w nieidealnych pozycjach, jakie często przybierasz poza siłownią.

Podnoszenie ciężaru z wygiętymi w łuk plecami przygotowuje cię do tej niemożliwej do uniknięcia sytuacji, a jeśli zaplanujesz i wykonasz je na swoich warunkach, zamiast zdawać się na ślepy los, może stać się pożądanym dodatkiem do normalnego treningu pleców. Skłon z zaokrąglonymi plecami specjalnie stosuje niekorzystną mechanikę kręgosłupa celem wzmocnienia pleców na wypadek ich zmęczenia w martwym ciągu, które skutkuje taką właśnie pozycją w ostatnich powtórzeniach. To względnie bezpieczny sposób na wprowadzenie tej pozycji do kontrolowanych ćwiczeń, gdzie możesz stopniowo zwiększać obciążenie.

Skłon z zaokrąglonymi plecami to pewnie lepszy wariant niż martwy ciąg z zaokrąglonymi plecami, nie tylko ze względu na użycie mniejszych obciążeń, ale również dlatego, że wykonywanie tej wersji nie wpływa negatywnie na wzorec ruchowy ciągu, który i tak jest już podatny na błędy. Ale ponieważ ruchy z zaokrąglonymi plecami należy uznać za zaawansowane i przez to nieodpowiednie dla początkujących, przewaga tego typu skłonów nad martwym ciągiem o zaokrąglonych plecach nie jest istotna; osoby doświadczone nie powinny mieć problemu z oddzieleniem obu stylów martwego ciągu od siebie. Trzeba jedynie zapamiętać, że zaokrąglone plecy podczas dźwigania nie zawsze są złe, gdyż jest to ustawienie, którego nie da się uniknąć, i że skłony wykonane w taki sposób przygotowują cię zarówno do takich ćwiczeń, jak i tego, co może cię spotkać w życiu.

Ławka do wyciskania ze stojakami

Ławka do wyciskania ze stojakami musi być piekielnie wytrzymała, ze wszystkimi elementami zespawanymi, bez żadnych skręcanych części, które mogłyby się poluzować. W zasadzie jedyne ruchome elementy to stojaki z regulacją wysokości, choć nie jest to coś niezbędnego. Jeśli nie są regulowane, stojaki powinny znajdować się na wysokości około 48 centymetrów nad ławką, a ich rozstaw powinien wynosić około 120 centymetrów, by zminimalizować ryzyko przechylenia się sztangi podczas ładowania talerzy albo wypadków przy odkładaniu ciężaru. Leżysko ławki powinno znajdować się na wysokości 42 centymetrów, mieć szerokość 30 centymetrów i długość 120 centymetrów. Podpory ławki nie mogą przeszkadzać w ustawianiu nóg, czyli nie powinny być na tyle szerokie, żebyś dotykał ich stopami. Ławka ma być skonstruowana tak, by nie przechylać się do tyłu przy odkładaniu ciężkiej sztangi. Nic też nie powinno przeszkadzać osobie asekurującej, która stoi za tobą. Niektóre modele ławek są wyposażone w dodatkowe, umieszczone poniżej stojaków haki bezpieczeństwa, które pozwalają osobie trenującej w pojedynkę pozbyć się sztangi z klatki piersiowej



Ilustracja 8.11. Standardowa ławka do wyciskania leżąc. Zwróć uwagę na rozmieszczenie haków bezpieczeństwa na stojakach



Ilustracja 8.12. Płaska ławka może posłużyć do wyciskania w klatce, jak pokazano na ilustracji 8.6. Jej konstrukcja powinna być równie stabilna i mocna jak ławki ze stojakami

bez konieczności zrzucania jej na podłogę i czekania na przyjazd karetki. Haki te powinny znajdować się na wysokości piersi, co oznacza około 25 centymetrów nad powierzchnią leżyska.

Większość komercyjnych siłowni jest wyposażona w takie ławki, ponieważ dzięki nim zwalnia się miejsce w klatce (o ile oczywiście tego typu siłownie w ogóle mają klatki i ktokolwiek tam pracujący wie, że można ich używać do wyciskania leżąc), ale tak naprawdę nie są konieczne, ponieważ klatka z płaską ławką w zupełności wystarczy. Domowa siłownia potrzebuje jedynie poziomej ławki, która powinna mieć takie same wymiary, jak podałem wyżej, tylko bez stojaków. Zbyt grube obicie leżyska zwiększy odległość pomiędzy plecami ćwiczącego a podłogą, co nie jest korzystne dla niższych osób, może być irytujące dla tych obdarzonych większym wzrostem, jeśli korzystali wcześniej z porządnego sprzętu, i stanowi duży problem dla wszystkich, którzy chcą dobrze ustawić się na ławce. Z kolei za szerokie leżysko przysparza problemów w dolnej fazie ruchu, przeszkadza bowiem barkom i ramionom w najtrudniejszym momencie wyciskania, kiedy sztanga dotyka klatki piersiowej.

Większość wersji jest obita skajem, aby łatwiej je czyścić. Taki materiał rzeczywiście szybko się myje, ale obicie materiałowe wytrzyma o wiele dłużej, zwłaszcza jeśli zastosuje się materiał używany do produkcji tapicerki samochodowej. Zapewnia także lepszą przyczepność pleców podczas treningu. Można go wyczyścić

szczotką lub odkurzaczem, a plamy zmyć rozpuszczalnikiem i szmatką.

Sztangi, talerze i zaciski

Jeśli masz już na coś wydawać duże pieniądze, powinny to być sztangi. Jeżeli nie możesz sobie pozwolić na zakup porządnego sprzętu, wstrzymaj się trochę, ponieważ tanie sztangi są potencjalnie niebezpieczne, nieprzyjemne w użytkowaniu i ogólnie są złą inwestycją. Tani gryf się wygnie. Oczywiście nawet z droгим może się tak stać, np. gdy spadnie z ciężarem na ławkę, ale tanie zawsze się wyginają, często nawet w normalnym użyciu. Tanie sztangi powinny (choć niestety tak nie jest) przynosić wstyd swoim producentom oraz siłowniom, które je kupują. A ty zdecydowanie zasługujesz na więcej.

Standardowy gryf „olimpijski” (powszechnie stosowana nazwa dla gryfu z tulejami 5-centymetrowymi, na który można zakładać talerze z otworem o podobnej średnicy) powinien ważyć 20 kilogramów lub 44 funty, z marginesem błędu (tolerancją) w zakresie kilkudziesięciu gramów. Tradycyjnie w Stanach Zjednoczonych zawyża się wagę gryfu do 45 funtów, ponieważ talerze stosowane w USA są ważone właśnie w funtach (nawet jeśli gryf ważył 20 kilogramów, by spełnić wymagania organizacji międzynarodowych). Ciężar, jaki się zakłada na początku, to zawsze 135 funtów (61 kilogramów), nawet gdy tak naprawdę waży tylko 134 funty (60,5 kilograma). Tanie sztangi mogą czasami ważyć mniej, dlatego lepiej z nimi uważać.

Dobry gryf będzie miał porządne radełkowanie i oznaczenia, powinien być złożony za pomocą łożysk lub pierścieni, a nie śrub i nie może wymagać żadnej specjalnej pielęgnacji poza czyszczeniem z magnezji od czasu do czasu i skrapianiem tulei lub łożysk olejem co kilka miesięcy. Powinien być stworzony zgodnie z wymogami zawodów międzynarodowych nie dlatego, że będziesz kiedyś brał w takich udział (choć czemu nie?), ale dlatego że tuleje będą pasowały do talerzy różnych producentów, które prędzej czy później gromadzą się na każdej siłowni. Poza tym dobry gryf jest wykonany ze stali wysokiej jakości, która nie powygina się podczas normalnego użytkowania. Dobry gryf może kosztować nawet ponad 1000 złotych. Dostępnych jest mnóstwo importowanych tanich wersji poniżej 600 złotych. To złom. Nie kupuj ich. Nie miej też żadnych oporów przed reklamowaniem gryfu (nawet u dobrego producenta), który wygina

się przy normalnym treningu, bo nic takiego nie powinno mieć miejsca. Porządny sklep na pewno wymieni gryf, który nie spełnia wymagań, gdyż zaopatrujący ich w ten sprzęt producent bez problemu uzna reklamację. Jeśli tego nie zrobi, powiedz o tym wszystkim znajomym.

Wszystkie siłownie z prawdziwego zdarzenia są wyposażone w standardowe talerze o średnicy otworu 50 milimetrów. Małe talerze z mniejszymi otworami określa się często mianem „talerzy rozgrzewkowych”, bo żaden uznany producent nie produkuje porządných gryfów z tulejami w takim rozmiarze. Standardowe talerze używane w USA ważą: 2,5; 5; 10; 25; 35 i 45 funtów. Wszystkie z nich (może poza 35-funtowymi) są potrzebne; 35-tki z łatwością możemy zastąpić, zakładając na gryf 20-tkę i 15-tkę, a zaoszczędzone w ten sposób miejsce na stojaku na obciążenia możemy wypełnić większą liczbą tych bardziej potrzebnych. Talerze lżejsze niż 2,5 funta również są potrzebne, bo będą używane zarówno przez kobiety i młodzież, jak i wszystkie osoby, które chcą zachować liniowe postępy w treningu wyciskania. Zgodnie z tym, o czym pisałem wcześniej, takie ciężarki można zrobić samemu z metalowych podkładek sklejoných razem. Standardowe, stosowane podczas zawodów talerze, których wagę podaje się w systemie metrycznym (czyli w kilogramach), to: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25, i czasami 50 kilogramów, a mniejsze obciążenia wykorzystywane na zawodach schodzą do 0,5 kilograma, a w trójboju siłowym nawet do 0,25 kilograma.

Markowe talerze ważą niemal dokładnie tyle, ile jest na nich podane, a ewentualna różnica nie powinna być większa niż 0,25 kilograma. W systemie metrycznym najcięższe talerze ważą 25 kilogramów, można też dostać talerze gumowane o wadze wyrażonej w funtach. Te ostatnie są dobre do treningu zarzutów i pozwalają oszczędzić trochę pomosty i gryfy. Wszystkie stalowe talerze cięższe niż 10 kilogramów i wszystkie gumowane (tylko dlatego, że nie odbijają się, jeśli nie dotkną podłogi) powinny mieć średnicę 45 centymetrów. Talerze dobrych producentów muszą mieć także dobrze wymierzony otwór w środku. Jeżeli otwór będzie zbyt duży, talerz traci na przydatności – po prostu zwisa z gryfu podczas przysiadów czy wyciskania. Złe talerze przeszkadzają też w martwych ciągach, bo wolna przestrzeń pomiędzy nimi a tuleją sprawia, że przechylają się na boki, kiedy sta-



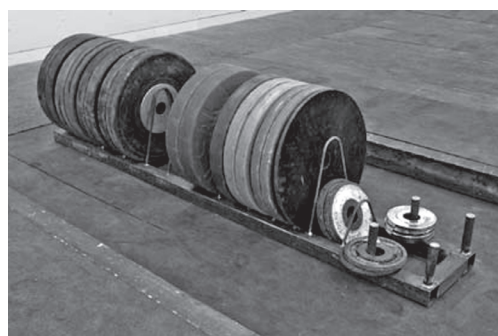
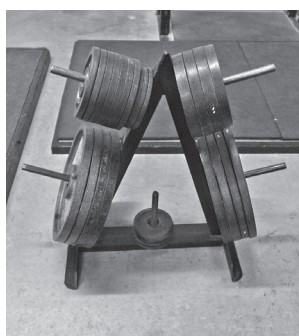
Ilustracja 8.13. Standardowe talerze olimpijskie to najlepszy wybór. Mają wiele rozmiarów i wersji. Małe metalowe talerze o wadze nawet 250 gramów mogą być bardzo przydatne, a dzięki gumowanym, o wadze sięgającej do 25 kilogramów można założyć na gryf duży ciężar bez konieczności stosowania dużej liczby talerzy

wiesz je na podłodze, a więc cały czas zsuwają się na boki, jeżeli nie założysz zacisków.

Stojaki na talerze są dostępne w dwóch rodzajach: z ramą w kształcie litery A oraz w postaci podłużnego stojaka. Pierwszy z nich ma po dwa bolce na każdym boku, rozstawione w takich odstępach od siebie, aby było możliwe odłożenie największych talerzy na dolny bolec, a mniejszych na górny. Taki stojak jest w stanie utrzymać nawet do 300 kilogramów. Same bolce powinny być wykonane z prętów o średnicy 2,5 centymetra i długości przynajmniej 20 centymetrów, co znacznie ułatwi odkła-

danie talerzy. Rozmiar prętów, z których zrobione są bolce, jest wbrew pozorom dość ważny, ponieważ w przypadku pięciocentymetrowej średnicy, będziesz musiał za każdym razem odkładać talerze, trzymając je obiema rękami, co z czasem może stać się wyjątkowo irytujące. Z kolei stojaki podłużne są wygodniejsze w użyciu, bo nie trzeba w nic celować talerzami, ale najczęściej mieści się na nich mniej talerzy i są mniej wytrzymałe.

Zaciski uważa się zazwyczaj za coś nieodzownego. I choć faktycznie czasami się przydają, lepiej jest od początku nauczyć się podnosić sztangę w taki spo-



Ilustracja 8.14. Stojaki na talerze są niezbędne do tego, by zachować porządek w siłowni. Zarówno stojak w kształcie litery A, jak i oba rodzaje stojaków podłużnych można albo kupić w sklepach, albo zrobić je samemu



Ilustracja 8.15. Najpopularniejszy rodzaj tanich zacisków sprężynowych dostępny w większości sklepów sportowych. Aby mocowanie było pewniejsze, można założyć po dwa na stronę

sób, by obciążenia się nie zsuwały. Problem ten często pojawia się podczas robienia przysiadów, ponieważ odejście od stojaków zawsze jest powiązane z niewielkim ruchem w bok. Dlatego w tym akurat ćwiczeniu warto stosować zaciski, ale już niekoniecznie w trakcie wyciskania leżąc, kiedy sztanga teoretycznie powinna poruszać się równo, czy przy wyciskaniu stojąc, gdy robisz tylko krok w tył, żeby odsunąć się od stojaków. W tych ćwiczeniach zaciski się przydają, jeśli z jakiegoś powodu nie możesz równo wyprostować łokci. Jeżeli okaże się, że problem ten dotyczy też Ciebie, lepiej używaj zacisków. Oczywiście dobrze by było zrobić wszystko, żeby go wyeliminować. W martwym ciągu zaciski pomagają uniknąć sytuacji, w której talerze słabej jakości ześlizgują się z gryfu w trakcie podnoszenia lub stawiania na podłodze. To samo dotyczy zarzutu, choć gumowe talerze nie dokuczają tu tak bardzo jak metalowe, gdyż są grubsze i nie przesuwają się mocno.

Istnieje wiele różnych rodzajów zacisków, od tanich sprężynowych (bardzo wygodne i dobre, o ile nie za nadto zużyte), przez nowoczesne i wykonane z wytrzymałego tworzywa, aż po zakręcane, których używa się podczas zawodów podnoszenia ciężarów lub trójboju siłowego. Te ostatnie ważą 2,5 kilograma, pozostałe zaś mają różną wielkość i wagę. Sprężynowe zaciski sprawdzą się w przypadku większości treningów. Jeśli boisz się o bezpieczeństwo, możesz założyć po dwa na stronę, pamiętaj tylko, by uwzględnić ich ciężar w notatkach, jeżeli zależy Ci na precyzyjnym śledzeniu robionych postępów.

Magnezja, ubranie, dziennik treningowy i torba

Magnezja powinna być dostępna w każdej siłowni, a jeśli nie zapewnia tego właściciel, to zawsze powinien mieć swoją. Dzięki niej zwiększasz tarcie pomiędzy gryfem a dłonią, przez co łatwiej będzie utrzymać pewny chwyt. Magnezja ogranicza też powstawanie odcisków i odgniotów, które tworzą się w wyniku podwijania dłoni i palców. Powinna znajdować się w odpowiednim miejscu w pojemniku lub wiadrze. Jeżeli siłownia z jakiegoś niezrozumiałego powodu nie ma magnezji, przynieś własną w woreczku lub puszcze, która zmieści się w torbie. Można ją kupić w większości sklepów sportowych lub turystycznych albo zamówić przez internet. A jeśli trenujesz w fajnym miejscu, które zapewnia magnezję, odwdzięcz się i używaj jej oszczędnie. Nie nacieraj się nią cały, nie rozrzucaj kawałków po podłodze, nie rób z niej zasłony dymnej – po prostu jej nie marnuj. Osoby zarządzające siłowniami, w których umożliwia się stosowanie magnezji, tym samym twierdzą, że twój trening jest ważniejszy niż konieczność sprzątania po nim, więc docen to.

Każdy ćwiczący powinien mieć właściwy strój – bawełnianą koszulkę, spodnie dresowe lub szorty oraz parę butów odpowiednią do przysiadów lub martwych ciągów. Niektóre siłownie mają na stanie pasy do ciężarów, ale i tak pewnie będziesz wolał mieć własny. Jedną z cudownych rzeczy w treningu siłowym jest to, że w porównaniu z innymi sportami potrzeba stosunkowo niewiele własnego sprzętu. Zakup porządných butów będzie pewnie jedynym większym wydatkiem, pasy bowiem nie dość, że są relatywnie tanie, to jeszcze można się nimi dzielić ze znajomymi.

Kolejną ważną dla każdej osoby ćwiczącej rzecz stanowi dziennik treningowy – notes, w którym zapisuje się każdy trening. Nikt nie spamięta wszystkich liczb oraz informacji dotyczących wykonanych ćwiczeń z mojego programu. Może po kilku tygodniach da się już większość z nich zapamiętać, ale cała historia treningowa jednej osoby to wartościowe dane, które najlepiej zachować na przyszłość. Będziesz z nich korzystać na każdym treningu i wierz mi, że nie raz i nie dwa pomogą Ci w przyszłości poznać przyczynę problemów oraz przeanalizować efektywność różnych okresów treningu. Takie informacje najlepiej zapisywać w przejrzysty sposób, czytelny dla Ciebie i dla trenera, jeśli go masz, ponie-

waż lepiej będzie z kimś regularnie konsultować treningi. Kalendarz lub porządkowy zeszyt są poręczne, tanie i stosunkowo trwałe. Nie polecam kołonoradników, ponieważ mogą się łatwo podrzeć w torbie. Najlepszym dziennikiem treningowym będzie notes w sztywnej, zapinanej oprawie, wystarczająco gruby, by zmieścić rok treningów. Wszyscy, którzy trenują na poważnie, zapisują swoje treningi.

A skoro wspomniałem już o torbie treningowej, kup sobie taką, by zmieściła wszystkie rzeczy potrzebne do treningu – wrzuc je do środka i nigdy się z nimi nie rozstawaj. Dzięki temu zawsze będziesz miał ze sobą buty, pas, magnezję, dziennik treningowy, bandaż, taśmy, płyn do odkażania ran, zapasowe sznurówki, koszulkę, ręcznik, ściągacze na kolana i maskotkę przynoszącą szczęście. Nie szukaj też na siłę czegoś, co podobno jest ostatnim krzykiem sportowej mody. Po prostu kup zwykłą torbę i zabieraj ją ze sobą, żebyś nie musiał przypadkiem pożyczać ci ręcznika.

BÓL MIĘŚNI I KONTUZJE

Istnieją jeszcze dwie rzeczy, z którymi prędzej czy później zapozna się każdy, kto trenuje z ciężarami: ból i kontuzje. Są nieuniknione tak jak postępy, którym towarzyszą. Jeśli pracujesz wystarczająco ciężko, by zwiększać siłę i podnoszone ciężary, to pracujesz też wystarczająco ciężko, by po treningu czuć ból w mięśniach, a może nawet na tyle ciężko, aby dorobić się kontuzji. To twoim obowiązkiem jest pilnowanie własnej techniki, zwiększanie ciężaru w odpowiedni sposób i przestrzeganie obowiązujących na siłowni procedur bezpieczeństwa. Jasne, że prędzej czy później nabawisz się kontuzji, ale niech stanie się to w taki sposób, abyś nie miał do siebie żadnych pretensji – duże ciężary zwiększają ryzyko urazów. To nieodłączna część trudnych treningów, na którą trzeba się przygotować i zająć nią jak najlepiej, kiedy już nas dopadnie.

Obolałość mięśniowa jest powszechnie znanym i wciąż badanym zjawiskiem. Mimo że ludzie cierpią z jej powodu od zarania dziejów, nadal nie rozumiemy w pełni, co ją powoduje. Uważa się, że stanowi wynik zapalenia podstawowej jednostki kurczliwej włókien mięśniowych, a fakt, że leki przeciwzapalne łagodzą objawy, wspiera tę teorię. Ponieważ stan ten towarzyszy nam od dawna, powstało już na jego temat wiele

błędnych wyobrażeń. Pewne za to jest, że kwas mlekowy (prześciowy produkt uboczny skurczu mięśni) nie ma z tym nic wspólnego.

Ból mięśni pojawia się najczęściej wtedy, gdy ciało robi coś, do czego nie jest przystosowane. Dobrym przykładem będzie pierwszy trening w życiu. Kolejnym przykładem bywa pierwszy trening po długiej przerwie, który przy złym podejściu może skończyć się jednym z najbardziej dokuczliwych stanów bólowych, jakich doświadcza człowiek. Za każdym razem, kiedy zmieniasz program treningowy, albo poprzez zwiększenie objętości lub intensywności, albo wykonując inne niż dotychczas ćwiczenia, będziesz po tym obolały. Ból mięśni jest więc czasem niezbędny, ale nigdy nie bywa pożądanym.

To, jak szybko po zakończeniu treningu pojawi się ból, zależy zarówno od wieku i formy ćwiczącego, jak i rodzaju treningu oraz jego objętości i intensywności, jednak zazwyczaj chodzi o 12–48 godzin. Z tego właśnie powodu nazywa się to naukowo zespołem opóźnionego bólu mięśniowego lub opóźnioną bolesnością mięśni (ang. DOMS – *delayed-onset muscle soreness*). Wiele osób zauważyło, że pewne grupy mięśni zaczynają boleć wcześniej i mocniej od pozostałych oraz że pewne ćwiczenia łatwiej powodują bolesność niż inne, które nawet przy dużym wysiłku nie stają się źródłem większych dolegliwości.

Częścią ruchu odpowiedzialną za ból jest ta faza ruchu, podczas której mięśnie wykonują pracę ekscentryczną (określa się ją również jako negatywną fazę skurczu), gdy mięsień wydłuża się pod obciążeniem, zamiast się skracać. Powodem takiego właśnie stanu jest najprawdopodobniej proces, w wyniku którego elementy kurczliwe włókien mięśniowych są silnie pobudzane do skurczów przy jednoczesnym wydłużaniu się pod wpływem ciężaru. To paradoksalne na pozór zjawisko tłumaczyłoby, dlaczego niektóre ćwiczenia powodują większy ból mięśni niż inne. Ruchy zawierające sporo ekscentrycznej pracy, jak rzut siłowy, w którym sztangę zrzucamy z barków, a nie opuszczamy siłą mięśni, nie wytworzy takiej bolesności jak przysiad. Siady, wyciskanie, martwe ciągi oraz wiele ćwiczeń pomocniczych i dodatkowych zawiera i ekscentryczny, i koncentryczny element ruchu, na skutek czego mięśnie zarówno się skracają, jak i wydłużają pod obciążeniem. Niektóre dyscypliny, jak np. kolarstwo, w zasadzie w pełni polegają na koncentrycznej pracy mięśni, ponieważ kręcenie pedałowymi odbywa się

jedynie dzięki skracaniu się pracujących mięśni. Dlatego tego typu sporty można trenować bardzo ciężko, nie powodując dużego bólu mięśni. Ponieważ obolałość mięśniowa jest procesem zapalnym, im intensywniej da się trenować, nie doprowadzając do powstania mocnego stanu zapalnego mięśni i towarzyszącej mu negatywnej reakcji hormonów, tym lepiej dla regeneracji. Metody treningowe, w których ból staje się nieodłącznym elementem programu (co jest spowodowane losowym dobieraniem ćwiczeń, wykluczającym adaptację do stresu), mogą wywołać długo trwający stan zapalny całego układu mięśniowego i w rezultacie doprowadzić do choroby, a nie do stanu wysokiej sprawności fizycznej i siły. Ból to nieodzowna część treningu, ale nie może być celem i nie powinien być z niego dumny.

Sporadyczna bolesność, o ile nie jest zbyt duża, nie przeszkadza w treningu. Tak naprawdę wiele rekordów zostało pobitych przez zawodników, którzy w momencie wykonywania rekordowego boju czuli ból w mięśniach. Jeśli nie trenujesz wystarczająco ciężko, by od czasu do czasu odczuwać ból w mięśniach, a więc nigdy nie trenujesz, krzywiąc się z bólu spowodowanego bolesnością mięśni, to znaczy, że nie trenujesz z wystarczającą intensywnością. Czekać z kolejnym treningiem, aż ból minie, gwarantujesz sobie, że będzie się on pojawiał za każdym razem, bo nigdy nie zaadaptujesz się w pełni do takiej częstotliwości treningów, przy której ból przestanie się pojawiać. Ból tak silny, że uniemożliwiający wykonanie ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu, wymaga indywidualnego podejścia i sam musisz zdecydować, czy po dokładnej rozgrzewce będziesz mimo bólu trenować. Ogólna zasada mówi bowiem, że jeśli rozgrzewka powoduje powrót do normalnego zakresu ruchu, to możesz trenować. Niewykluczone, że będziesz musiał wprowadzić kilka poprawek do programu i sposobu regeneracji, jeśli ustalisz na przykład, że ból wynikał z braku dostatecznej regeneracji po poprzednich kilku treningach.

W przeciwieństwie do normalnej obolałości, która w naturalny sposób zaczyna się dopiero kilka godzin po treningu, kontuzję można zdefiniować jako coś, co przytrafiło się ciału i powoduje ból, który nie jest normalnym rezultatem wykonanego ćwiczenia. Ostry uraz jest bezpośrednio poprzedzony bólem, dyskomfortem lub niestabilnością czy też przemieszczeniem tkanek w wyraźnie wyczuwalnym miejscu i utrzymuje się po przerwaniu ruchu. Może to być naruszenie

struktury brzośca mięśnia, ścięgna, więzadła lub – do czego dochodzi rzadziej – dysków międzykręgowych, łękotki albo chrząstki stawu. Większość urazów sportowych dotyczy tkanek miękkich, złamania kości są w przypadku podnoszenia ciężarów niezwykle rzadkie. Jeśli ból następuje natychmiast w reakcji na ruch wykonany podczas treningu, należy przyjąć, że doszło do kontuzji i trzeba się nią należycie zająć. Przewlekła kontuzja to najczęściej stan zapalny będący reakcją na przetrenowanie stawu lub otaczającej go tkanki łącznej – wynika on z niepoprawnej techniki lub nadmiernej objętości treningu. Zapalenie ścięgien lub zapalenie kałek to częsta sprawa i jest skutkiem powtarzalnego stresu wywołanego złą adaptacją. Musisz nauczyć się odróżniać ból spowodowany kontuzją od obolałości mięśni po treningu, od tego bowiem zależy zarówno twoje zdrowie, jak i długotrwałe postępy.

Kiedy wrócisz do treningów po przerwie spowodowanej kontuzją, weź pod uwagę stan swojego ciała. W zależności od tego, ile trwała przerwa, możesz zrobić to na parę sposobów. Jeśli przegapiłeś tylko kilka sesji treningowych (mniej niż sześć), powtórz ostatnie treningi, które wykonywałeś przed przerwą. Powinno się to udać, choć zastosowanie tych samych obciążeń czasem okaże się dość trudne. Takie podejście sprawia jednak, że nie tylko tracisz dużo mniej z uzyskanych do tej pory postępów, niż gdybyś zrobił dłuższą przerwę, ale i szybciej możesz wrócić do pierwotnego planu.

Jeżeli przerwa w treningach trwała dłużej (kilka miesięcy lub więcej), pierwszy trening po powrocie na siłownię musi być starannie zaplanowany. Jeśli przed kontuzją czy chorobą podnosiłeś ciężary dostatecznie długo, by stać się naprawdę silnym gościem, to procesy adaptacyjne, do jakich doszło w twoim organizmie, nie dotyczą już tylko mięśni. Układ nerwowo-mięśniowy (układ nerwowy oraz jego niezliczone połączenia z mięśniami) przystosował się do treningu poprzez zwiększenie zdolności skuteczniejszego pobudzania jednostek motorycznych i zdolność ta słabnie dużo wolniej niż twoja siła. W uproszczeniu: nerwy pamiętają, jak podnosić ciężkie rzeczy, nawet jeśli mięśnie nie mają już tyle siły. Ta sprawność układu nerwowo-mięśniowego jest niezwykle cenna, kiedy jesteś w dobrej formie, ale w opisanych powyżej sytuacjach pozwala ci podnieść więcej, niż w rzeczywistości je-

steś w stanie bez żadnych negatywnych skutków. Tak przeprowadzony trening zawsze skończy się wyjątkowo dokuczliwą obolałością mięśni, chyba że ostrożnie dobierzesz zarówno objętość, jak i intensywność. Wracając na siłownię po rocznej przerwie i zaczynając od próby pobicia własnego rekordu, pokazujesz pychę, a nie odwagę. O ile nie masz absolutnie nic ważnego do roboty kilka dni po treningu, kieruj się zdrowym rozsądkiem na pierwszych ćwiczeniach po powrocie na siłownię.

TRENING ZE SZTANGAMI DLA DZIECI

Wiele osób błędnie uważa, że trening z ciężarami jest szkodliwy dla dzieci, zwłaszcza tych przed pokwitaniem. Pediatrzy to ogólnie wspaniali ludzie, ale często brakuje im wiedzy dotyczącej liczby urazów w różnych sportach. A nawet jeśli dysponują takimi informacjami, to zwykle podczas ich analizowania niechętnie kierują się jakąkolwiek logiką.

Tabela 8.2 pokazuje odsetek kontuzji w różnych dyscyplinach sportowych. Zwróć uwagę, że podnoszenie ciężarów (mowa o treningach wykonywanych w siłowniach pod okiem wykwalifikowanej kadry) ma wynik 0,0012 kontuzji na 100 godzin treningu, co sprawia, że statystycznie jest to ponad 5100 razy bezpieczniejsza aktywność niż ulubiony sport dzieci – piłka nożna, w której odsetek kontuzji wynosi aż 6,2 kontuzji na 100 godzin. Zajęcia z wuefu też są bardziej niebezpieczne niż podnoszenie ciężarów pod okiem trenera, bo osiągają wynik 0,18. A mimo to lekarze nadal odradzają dzieciom trening z ciężarami. Nawet pobieżne przejrzenie poniższych danych pokazuje, że takie zalecenia są bezpodstawne.

Dlaczego więc mit o szkodliwości podnoszenia ciężarów wciąż się utrzymuje i skąd się w ogóle wziął? Najczęściej podawaną przyczyną jest obawa przed zwiększonym ryzykiem pęknięcia chrząstki nasadowej (zwanej też płytką wzrostu) którejś z kości długich, co może doprowadzić do nierównego rozwoju uszkodzonej kończyny. Medyczna literatura sportowa opisuje jedynie sześć przypadków pęknięcia płytek wzrostu, które wystąpiły u dzieci podnoszących ciężary; żaden z nich nie był jednak dostatecznie szczegółowo zbadaany, by określić, czy kontuzja wystąpiła podczas treningu ze sztangą (w zasadzie nie wiadomo nawet, czy

Tabela 8.2. Odsetek kontuzji na 100 godzin treningu w różnych sportach. Źródło: B. Hamill, *Relative Safety of Weightlifting and Weight Training*, „Journal of Strength and Conditioning Research” 8 (1) 1994, s. 53–57.

Sport lub aktywność sportowa	Odsetek kontuzji
piłka nożna	6,2
rugby	1,92
koszykówka	1,03
lekkoatletyka (USA)	0,57
bieg przełajowy	0,37
lekkoatletyka (Wlk. Brytania)	0,26
wychowanie fizyczne	0,18
futbol amerykański	0,1
squash	0,1
tenis	0,07
badminton	0,05
gimnastyka	0,044
trening z ciężarami	0,0012
trójbój siłowy (zawodowy)	0,0008
podnoszenie ciężarów (zawodowe)	0,0006

Odsetek kontuzji = liczba kontuzji na 100 godzin gry/aktywności

te dzieci miały w ogóle kontakt ze sztangą), w wyniku upadku spowodowanego złą techniką, czy też nieprawidłowego nauczania albo nadmiernego obciążenia. I nawet w tych sześciu pojedynczych przypadkach żadne z dzieci nie odczuło żadnych długotrwałych skutków, które mogłyby sugerować, że uraz płytki wzrostu goi się inaczej niż pozostałe urazy. Pewnie sam doskonale zdajesz sobie z tego sprawę, bo złamania i pęknięcia dotyczące stawów są dosyć powszechne u dzieci, a mimo to świat nie jest pełen gangów, których członkowie mają zdeformowane ręce lub nogi, i którzy odczuwają chęć krwawej zemsty za to, co spotkało ich w dzieciństwie.

Jednak najgłępszym argumentem jest twierdzenie, że trening z ciężarami zatrzymuje wzrost dziecka. A praca przy sianokosach już nie? Nie warto odpowiadać na takie bzdury. Podnoszenie ciężarów w młodym wieku nie tylko nie uszkadza rosnących kości i stawów, ale wytwarza grubsze i mocniejsze powierzchnie stawowe, które utrzymują się w takim stanie aż do do-

rosłości i pomagają najprawdopodobniej utrzymać stawy w dobrym stanie przez długie lata. Mechaniczne i biologiczne warunki, jakie powstają przy treningu ze sztangami w pełnym zakresie ruchu, wpływają pozytywnie na szkielet zarówno dzieci, jak i dorosłych (D.R. Carter, G.S. Beaupré, *Skeletal Function and Form*, Cambridge University Press, 2001).

Prawda jest taka: trening z ciężarami da się dokładnie dostosować do wieku i możliwości każdej osoby. Gry w piłkę nożną już nie. Mamy lekkie sztangi lub nawet kije od miotły, z którymi dzieci mogą zacząć ćwiczyć, ale zderzenie na boisku z drugim, ważącym 40 kilogramów dzieckiem biegnącym ile sił w nogach nie jest czymś, co da się przewidzieć czy kontrolować. To samo rozumowanie odnosi się także do każdej grupy ludzi, których postrzega się jako wymagających specjalnego traktowania – leciwych staruszków, osób z chorobami kości lub mięśni, prowadzących siedzący tryb życia, chorobliwie otyłych, biegaczy długodystansowych oraz po prostu leniwych. Chciałbym zwrócić uwagę na fakt, że nie wymieniałem kobiet jako od-

rębnej grupy będącej częścią populacji: one stanowią połowę populacji. Każdy, kto twierdzi, że ciała kobiet reagują na tyle odmiennie na ruch, że zasady podstaw treningu ze sztangami ich nie dotyczą, albo postradał rozum, albo chce nabić sobie portfel. Tak naprawdę trening z ciężarami jest dokładnie tym, czego wszyscy członkowie tych „specjalnych” grup potrzebują, a długi aerobowy wysiłek da niewiele więcej niż gra w szachy.

Ślepe podążanie za wyraźnie błędną opinią specjalisty, który powinien dysponować lepszą wiedzą, to stracone szanse, pieniądze i czas. Dla wielu uzdolnionych dzieciaków trening z ciężarami często stanowi różnicę pomiędzy szansą na otrzymanie stypendium sportowego a zaporowo drogą edukacją wyższą. Wiele osób, które mogłyby skorzystać z większej siły, mocy, gęstości kości, lepszej równowagi, koordynacji, rozciągnięcia i pewności siebie, robiło po prostu to, co im kazano, i nie miało z tego żadnych pożytków. Nie wszystkie kosztowne porady są warte wydanych na nie pieniędzy.

Zacznij od siły to jedna z najlepszych książek dotyczących sprawności fizycznej. Do tej pory rozeszła się w nakładzie ponad 500 000 egzemplarzy. Mark Rippetoe prezentuje w niej proste, logiczne i praktyczne podejście do treningu siłowego, szczegółowo opisując każdy aspekt podstawowych ćwiczeń ze sztangą. I choć przedstawione tu sposoby wdrażania treningu ze sztangą kierowane są przede wszystkim do młodych sportowców, to z porad Rippetoe skorzystają z powodzeniem również osoby trenujące rekreacyjnie, bez względu na wiek, płeć i kondycję fizyczną.

Autor proponuje prostą biologiczną zasadę „stres–regeneracja–adaptacja”. Dzięki niej będziesz mógł poprawić nie tylko swoje wyniki sportowe, ale i wygląd czy ogólną jakość życia. **Zacznij od siły** to kompletny przewodnik wyjaśniający krok po kroku, jak zbudować prawdziwą siłę – podstawę wszystkich sportowych osiągnięć i warunek długotrwałego zdrowia.



Rewelacyjna książka skierowana nie tylko do adeptów treningu siłowego, crossfitu, kulturystyki czy sportów walki, ale także do trenerów. Autor przywraca do łask niezawodną sztangę – pokazuje, jak przeprowadzić zdrowy, porządný trening, wykonując cztery ćwiczenia: przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc czy wyciskanie żołnierskie.

Podczas lektury **Zacznij od siły** można też przyswoić lub powtórzyć zagadnienia z dziedziny anatomii. Ta pozycja powinna się znaleźć na półce każdego sportowca.

MARCIN KLIMA

wykładowca i dyrektor

Wyższej Szkoły Instruktorско-Trenerskiej

www.wsit.pl

Chociaż tytuł nawiązuje bezpośrednio do aspektu budowania siły, to w gruncie rzeczy autor poświęcił tę książkę technice pracy ze sztangą. To niezwykle istotny element treningu siłowego, choć przez wiele osób zaniedbywany (skutki tego zaniedbania objawiają się po latach w postaci niekończących się problemów ze stawami i kręgosłupem). Na szczególną uwagę zasługują ilustracje i schematy, tłumaczące zagadnienia mechaniki mięśni i ćwiczeń, które następnie można bez trudu włączyć do praktyki treningowej.

Mike Tyson mawiał, że bez dyscypliny jesteś nikim. Według mnie to samo odnosi się do techniki, dlatego **Zacznij od siły** to lektura obowiązkowa dla każdego bywalca siłowni.

TOMASZ SAWECZKO

Autor bloga

Facetem jestem i o siebie dbam –
facetemjestem.pl

Książkę Marka Rippetoe gorąco polecam tym, którzy dopiero zaczynają przygodę z treningiem siłowym czy sportem w ogóle, jak również zaawansowanym amatorom i czynnym zawodnikom uprawiającym sporty siłowe oraz inne dyscypliny sportu. Uważna lektura **Zacznij od siły** daje bowiem możliwość zdobycia wiedzy pozwalającej na budowanie siły i sprawności motorycznej, a w konsekwencji osiąganie wymiernych postępów w konkretnych parametrach, jak siła strzału, ciosu albo rzutu czy choćby czas na podbiegu lub na podjeździe. Przede wszystkim zaś czytelnik nauczy się zapobiegania kontuzjom, opracowywania bezpiecznych i skutecznych metod treningowych oraz przezwycięzania zastoju w postępach. To szczególnie ważne w sytuacji zamętu dającego się ostatnio zauważyć na szeroko pojętym rynku fitness oraz niespójnych, fragmentarycznych i nierzadko błędnych informacji dostępnych w internecie.

TOMASZ LASZKO

wicemistrz olimpijski i wicemistrz Europy w kulturystyce,
trener i sędzia międzynarodowy trójboju siłowego oraz wyciskania leżąc

PATRONAT MEDIALNY:



ISBN: 978-83-7579-669-8



Cena: 89,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl