

Grzegorz Andrzejewski



BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO



**MASA MIĘŚNIOWA, IDEALNA SYLWETKA, SKUTECZNE ĆWICZENIA
I PROGRAMY TRENINGÓW W KULTURYSTYCE I FITNESSIE**

**BIBLIA
TRENINGU
SIŁOWEGO**

Grzegorz Andrzejewski



BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO



**MASA MIĘŚNIOWA, IDEALNA SYLWETKA, SKUTECZNE ĆWICZENIA
I PROGRAMY TRENINGÓW W KULTURYSTYCE I FITNESSIE**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ILUSTRACJE DO ĆWICZEŃ: © Aliaksandr Makatscherchyk
ZDJĘCIA: FOTOLIA/STOCK.ADOBE; Krystian Lamczyk, Grzegorz Andrzejewski

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-724-9

Copyright © Grzegorz Andrzejewski, 2021

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Wszelkie informacje i rady zawarte w książce zostały przygotowane z największą starannością, w tym dbałością o bezpieczeństwo i zdrowie osób, które zechcą z niej korzystać. Jednak uprawianie sportu niesie za sobą pewne ryzyko przetrenowania, kontuzji lub urazu. Dlatego, przed zastosowaniem jakiegokolwiek reżimu treningowego, zaleca się konsultację z lekarzem i wysokiej klasy trenerem, celem ustalenia ewentualnych przeciwwskazań i określenia indywidualnej strategii treningowej. Autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne szkody, powstałe w wyniku korzystania z tej książki.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI



WPROWADZENIE

TRENING OPTYMALNY

9

ROZDZIAŁ 1

EFEKTYWNY TRENING GRZBIETU

18

Najlepsze ćwiczenia 20

Tradycyjny trening grzbietu 47

Alternatywny trening grzbietu 51

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 56

ROZDZIAŁ 2

EFEKTYWNY TRENING „KAPTURÓW”

70

Najlepsze ćwiczenia 72

Tradycyjny trening „kapturów” 87

Alternatywny trening „kapturów” 91

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 95

ROZDZIAŁ 3

EFEKTYWNY TRENING TRICEPSÓW

104

Najlepsze ćwiczenia 106

Tradycyjny trening tricepsów 127

Alternatywny trening tricepsów 132

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 136

ROZDZIAŁ 4

EFEKTYWNY TRENING BICEPSÓW **148**

Najlepsze ćwiczenia	150
Tradycyjny trening bicepsów	167
Alternatywny trening bicepsów	173
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	177

ROZDZIAŁ 5

EFEKTYWNY TRENING PRZEDRAMION **190**

Najlepsze ćwiczenia	192
Tradycyjny trening przedramion	205
Alternatywny trening przedramion	209
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	213

ROZDZIAŁ 6

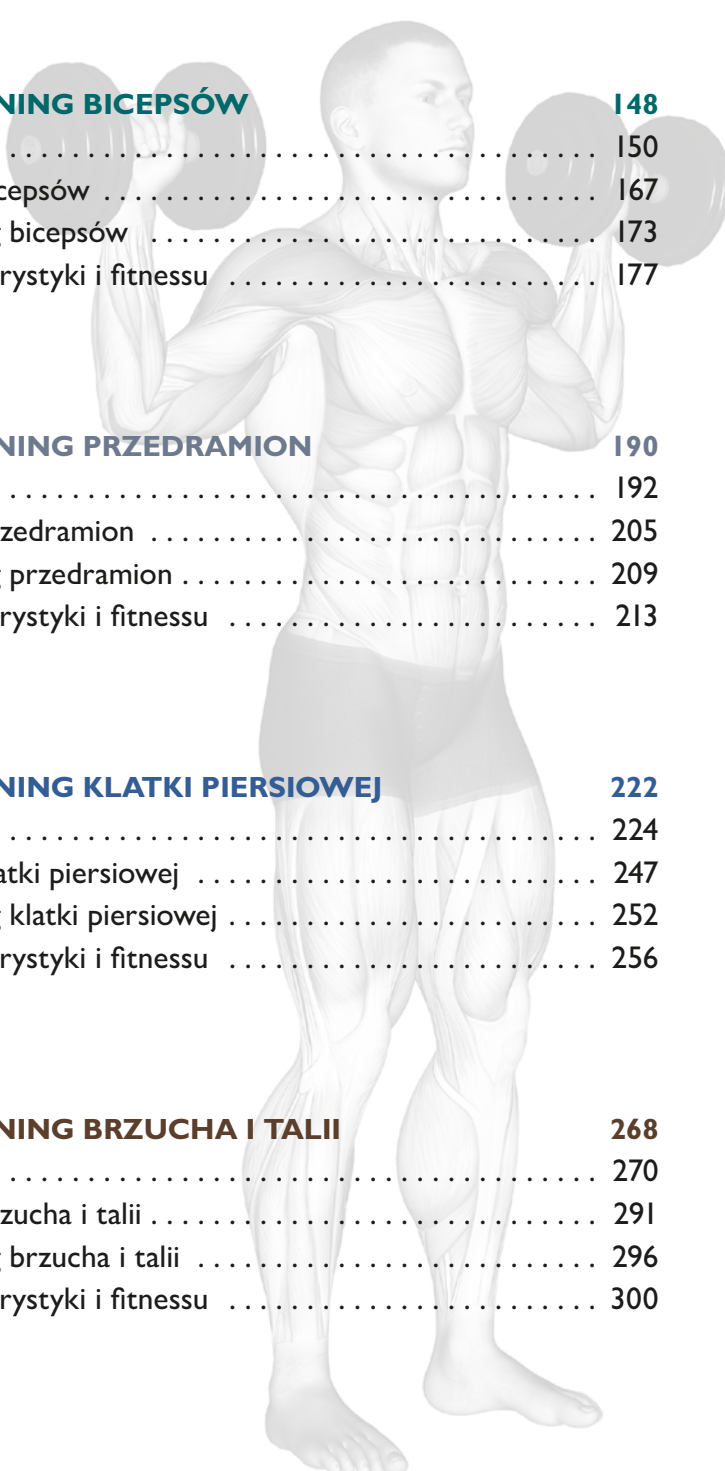
EFEKTYWNY TRENING KLATKI PIERSIOWEJ **222**

Najlepsze ćwiczenia	224
Tradycyjny trening klatki piersiowej	247
Alternatywny trening klatki piersiowej	252
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	256

ROZDZIAŁ 7

EFEKTYWNY TRENING BRZUCHA I TALII **268**

Najlepsze ćwiczenia	270
Tradycyjny trening brzucha i talii	291
Alternatywny trening brzucha i talii	296
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	300



ROZDZIAŁ 8

EFEKTYWNY TRENING PRZEDNICH CZĘŚCI UD 312

Najlepsze ćwiczenia	314
Tradycyjny trening przednich części ud	335
Alternatywny trening przednich części ud	339
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	344

ROZDZIAŁ 9

EFEKTYWNY TRENING TYLNYCH CZĘŚCI UD 356

Najlepsze ćwiczenia	358
Tradycyjny trening tylnych części ud	373
Alternatywny trening tylnych części ud	378
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	383

ROZDZIAŁ 10

EFEKTYWNY TRENING PODUDZI (ŁYDEK) 394

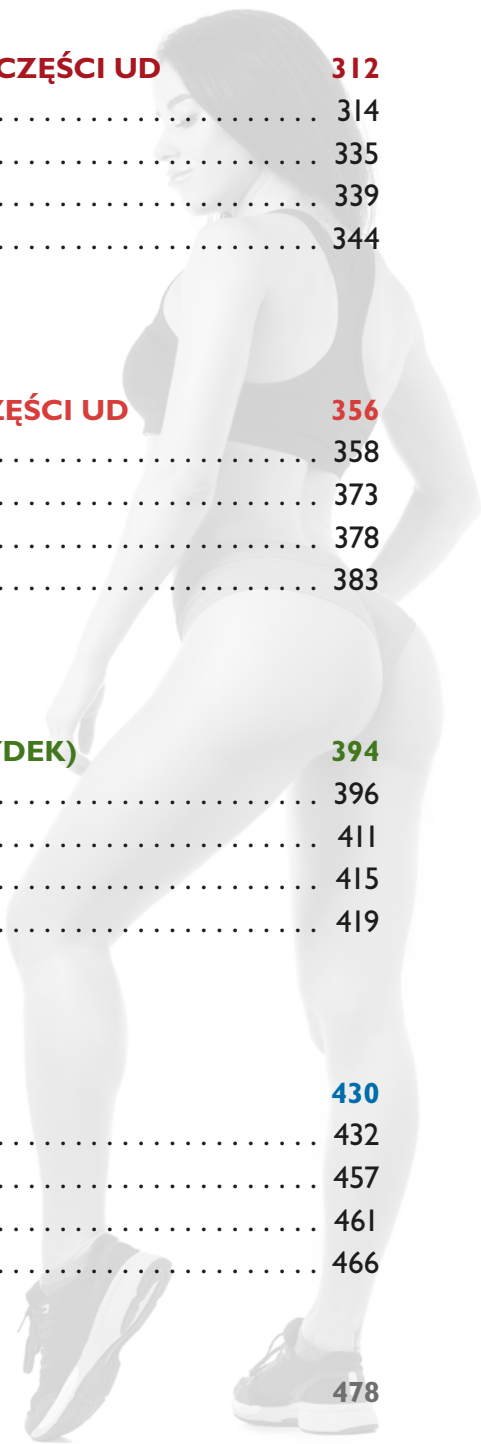
Najlepsze ćwiczenia	396
Tradycyjny trening podudzi (łydek)	411
Alternatywny trening podudzi (łydek)	415
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	419

ROZDZIAŁ 11

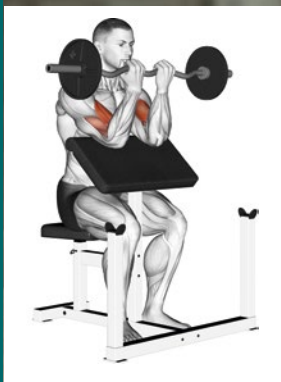
EFEKTYWNY TRENING BARKÓW 430

Najlepsze ćwiczenia	432
Tradycyjny trening barków	457
Alternatywny trening barków	461
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	466

BIBLIOGRAFIA

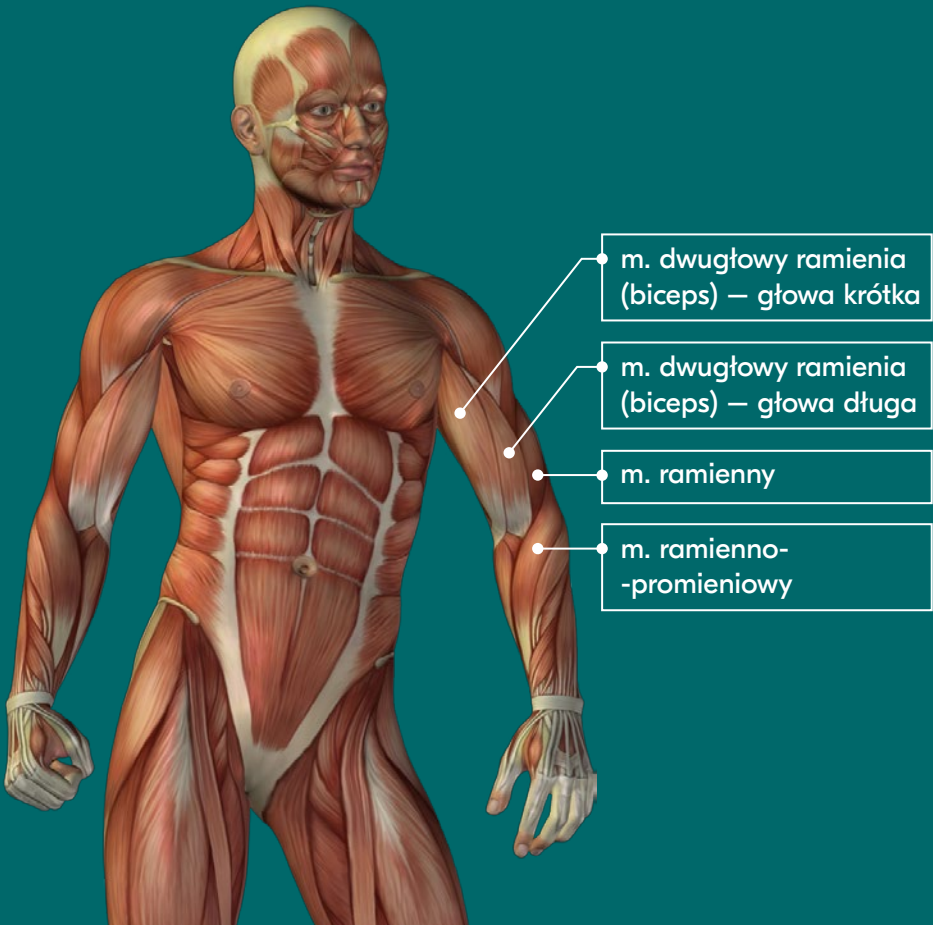


BICEPSY



ROZDZIAŁ 4

EFEKTYWNY TRENING BICEPSÓW



NAJLEPSZE ĆWICZENIA

Uwaga! Prezentowane na kolejnych stronach ćwiczenia wskazywane są przez najlepszych trenerów, zawodników, badaczy i pasjonatów sportów sylwetkowych jako ćwiczenia najskuteczniej stymulujące rozwój mięśni dwugłowych ramion (bicepsów). Jednak niektóre z nich, choć uznawane za najlepsze, dla danej osoby z różnych przyczyn (na przykład przebyte kontuzje i urazy, osobnicze różnice budowy anatomicznej) mogą okazać się niewskazane lub mało efektywne. Należy dążyć do określenia indywidualnego, właściwego dla siebie (uwzględniającego: wszelkie predyspozycje i ograniczenia, poziom zaawansowania, nabyte umiejętności treningowe, stan zdrowia, płeć, wiek) zestawu ćwiczeń podstawowych (najbardziej skutecznych, a zarazem bezpiecznych), z których korzystać będziesz najczęściej, tworząc zindywidualizowane, maksymalnie efektywne programy treningów. Warto także określić zestaw ćwiczeń uzupełniających, które w twoim przypadku najlepiej sprawdzają się jako okresowe taktyczne zamienniki dla ćwiczeń podstawowych, lub jako ćwiczenia zadaniowo uzupełniające trening podstawowy (na przykład izolacja pracy danego mięśnia, maksymalne dokrwienie mięśni po ciężkich seriach ćwiczeń podstawowych).

BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ PODSTAWOWYCH:

- Unoszenie przedramion ze sztangą, stojąc
- Unoszenie przedramion ze sztangą na modlitewniku
- Unoszenie przedramion ze sztangielkami, siedząc na skośnej ławce
- Unoszenie przedramion ze sztangielkami, stojąc
- Unoszenie przedramienia ze sztangielką na modlitewniku
- Unoszenie przedramienia ze sztangielką, siedząc (ramię oparte o udo)

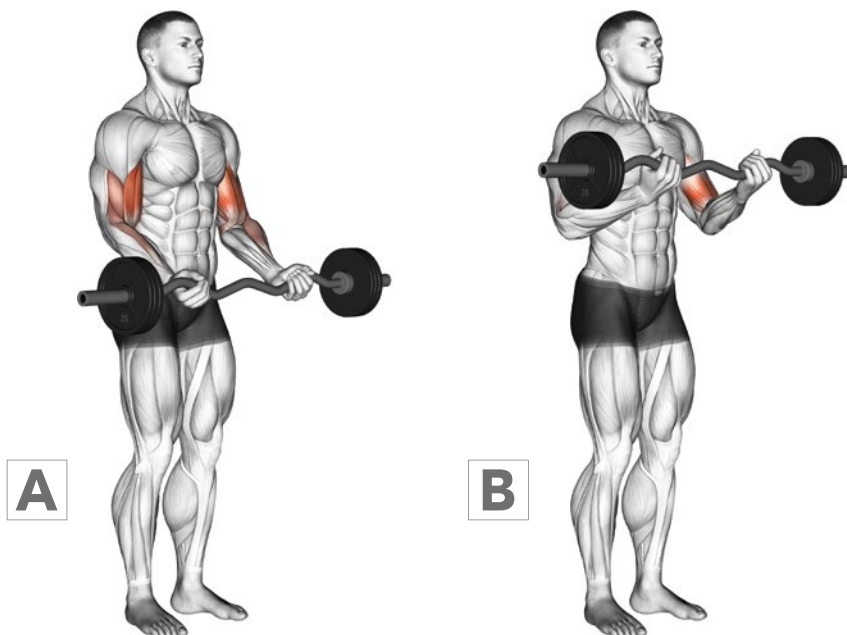
BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ UZUPEŁNIAJĄCYCH:

- Unoszenie przedramion z drążkiem wyciągu dolnego, stojąc
- Unoszenie przedramion ze sztangielkami, siedząc (tułów pionowo)
- Unoszenie przedramion ze sztangielkami chwytem „młotkowym”
- Unoszenie przedramion na modlitewniku (maszyna)
- Unoszenie przedramion z drążkiem wyciągu dolnego na modlitewniku

UNOSZENIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ, STOJĄC

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi, minimalnie ugiętymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą sztangę (A). Ułożenie dłoni na gryfie – podchwyt, odległość między dłońmi zbliżona do szerokości twoich barków. Łokcie blisko boków tułowia. Nogi lekko ugięte w kolanach, stopy w odległości nie większej niż szerokość barków (stabilny rozkrok).

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona ze sztangą po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane (skrócone i napięte). Z pozycji szczytowej (B) kontrolowanym ruchem opuść sztangę, powracając do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokcie pozostają w ustalonym położeniu. Poruszają się jedynie przedramiona.

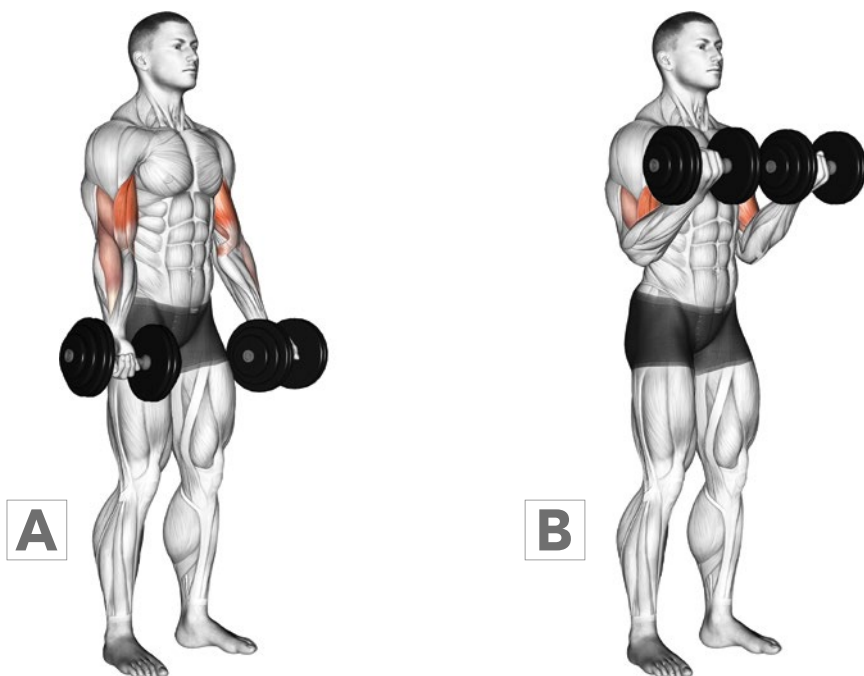


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach. Nie zginaj nadgarstków (grzbiety dłoni pozostają w jednej linii z przedramionami). Akcentuj negatywną (ekscentryczną) fazę powtórzeń. Korzystać możesz z gryfu prostego (umożliwia równomierne obciążenie obu głów bicepsów) lub profilowanego (pozwala zredukować napięcie w stawach nadgarstkowych).

UNOSZENIE PRZEDRAMION ZE SZTANGIELKAMI, STOJĄC

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą sztangielki (A). Grzbiety dłoni skierowane do tyłu, odległość między dłońmi zbliżona do szerokości twoich barków. Łokcie blisko boków tułowia. Nogi minimalnie ugięte w kolanach, stopy rozstawione na odległość nie większą niż szerokość barków (stabilny rozkrok).

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona ze sztangielkami po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane (skrócone i napięte). Z pozycji szczytowej (B) kontrolowanym ruchem opuść sztangielki, powracając do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokcie pozostają w ustalonym położeniu. Poruszają się jedynie przedramiona.

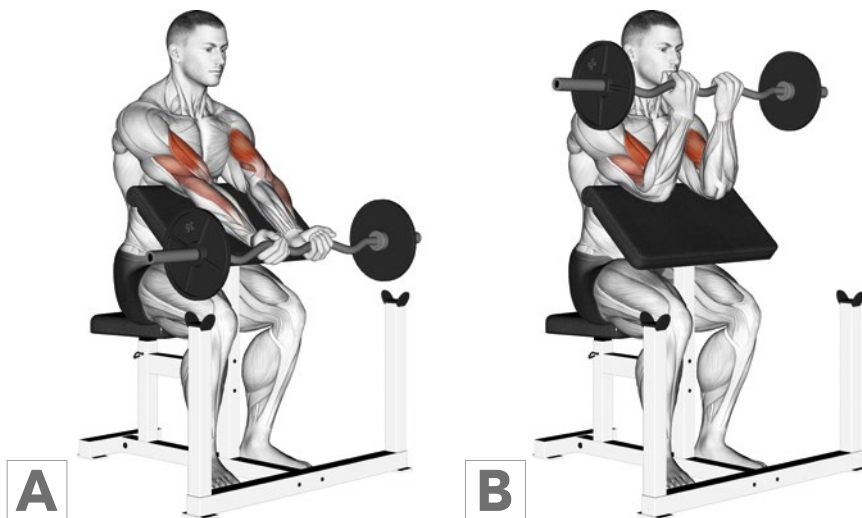


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym na równym prowadzeniu sztangielek oraz utrzymaniu stałego napięcia trenowanych mięśni. Akcentuj napięcie szczytowe bicepsów i negatywną (ekscentryczną) fazę powtórzeń. Ćwicząc, nie zginaj nadgarstków (grzbiety dłoni pozostają w jednej linii z przedramionami) i nie skręcaj ich (nie obracaj sztangielek).

UNOSZENIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ NA MODLITEWNIKU

Pozycja wyjściowa: Siedząc z ramionami opartymi o poduszkę modlitewnika, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą sztangę (A). Ułożenie dłoni na gryfie – podchwyt, odległość między dłońmi zbliżona do szerokości barków lub mniejsza. Nogi są zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią pewnie oparte na podłodze. Plecy możliwie proste. Tułów minimalnie pochylony do przodu, oparty o górną część poduszki modlitewnika.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona ze sztangą po łuku w kierunku barków. W pozycji szczytowej (B) nie pozwól na rozluźnienie bicepsów, świadomie mocno napinając mięśnie docelowe. Następnie kontrolowanym ruchem opuść sztangę, powracając do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie powtórzenia nie prostuj maksymalnie rąk w łokciach.

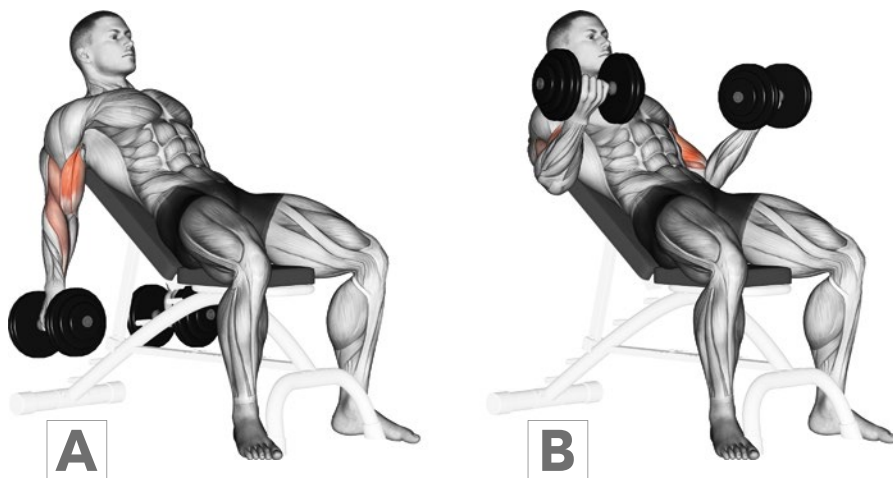


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i nagłych przyspieszeń. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach. Utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Akcentuj negatywną (ekscentryczną) fazę powtórzeń. Im bardziej w dół skierowane są ramiona ułożone na modlitewniku, tym mocniej obciążasz dolne partie bicepsów, a im bardziej ramiona ułożone są prostopadłe do tułowia, tym większe obciążenie skierowane jest na partie środkowe i górne. Korzystać możesz z gryfu prostego lub profilowanego.

UNOSZENIE PRZEDRAMION ZE SZTANGIELKAMI, SIEDZĄC NA SKOŚNEJ ŁAWCE

Pozycja wyjściowa: Siedząc na skośnej ławce, opuszczonymi rękami trzymaj sztangielki (A). Niemal całkowicie wyprostowane ręce zwisają po bokach tułowia. Grzbiety dłoni skierowane na boki (na zewnątrz). Łokcie możliwie blisko tułowia (nie odchylaj ich na zewnątrz). Tułów wyprostowany, wygodnie ułożony na oparciu ławki ustawionym pod kątem 45°. Nogi są zgięte w kolanach, stopy pewnie oparte na podłodze.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach i skręcając stopniowo nadgarstki, unieś przedramiona ze sztangielkami po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane (skrócone i napięte), a grzbiety dłoni skierowane do przodu (B). Z pozycji szczytowej kontrolowanym ruchem opuść sztangielki, powracając do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokcie pozostają odwiedzone w tył (w stosunku do tułowia) i skierowane w dół.

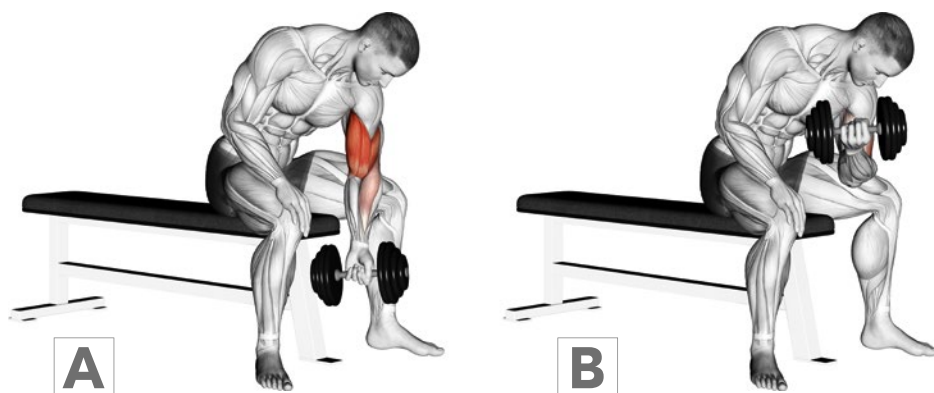


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym na stałym i szczytowym napięciu mięśni oraz równym prowadzeniu sztangielek. Nastawiając się na użycie dużych ciężarów, najlepiej trenować w opisany wyżej sposób (ze skrętami nadgarstków i obracaniem sztangielek). Gdy przede wszystkim zależy ci na maksymalnym dokrwieniu mięśni oraz mocnym rozciągnięciu bicepsów, wykorzystaj pełny zakres ruchu, cały czas trzymaj sztangielki podchwytym (B) i w żaden sposób nie skręcaj nadgarstków.

UNOSZENIE PRZEDRAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ, SIDZĄC (RAMIĘ OPARTE O WEWNĘTRZNĄ CZĘŚĆ UDA)

Pozycja wyjściowa: Siedząc na ławce, opuszczoną, niemal całkowicie wyprostowaną w łokciu ręką trzymaj podchwytem sztangielkę (A). Dolna część ramienia trenowanej ręki oparta o wewnętrzną część uda. Wolna ręka (bez sztangielki) stabilizująco oparta o drugie udo. Tułów możliwie prosty, pochylony w kierunku obciążonej kończyny. Stopy są rozstawione szeroko, pewnie oparte na podłodze.

Przebieg ćwiczenia: Zginając rękę w łokciu, unieś przedramię ze sztangielką po łuku, do pozycji szczytowej (B), w której biceps będzie maksymalnie skoncentrowany (skrócony i napięty). Następnie zmień kierunek ruchu i prostując rękę, wróć do pozycji wyjściowej (A). W trakcie wykonywania ćwiczenia porusza się jedynie przedramię. Łokieć pozostaje ustabilizowany przy wewnętrznej części uda.

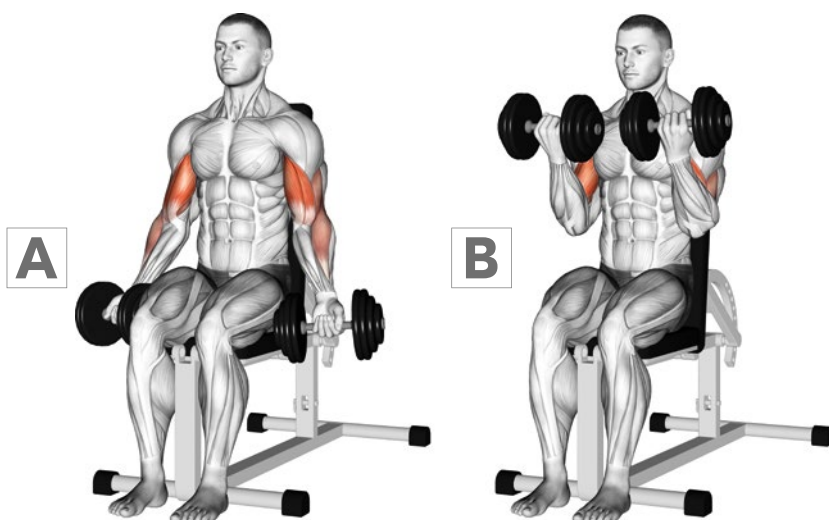


Ważne uwagi: Korzystaj z umiarkowanych ciężarów, stawiając na jakość i intensywność treningu. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym stałym i szczytowym napięciu trenowanych mięśni oraz akcentowaniu fazy negatywnej (wolnym kontrolowanym opuszczaniu ciężaru). Wykorzystaj pełny bezpieczny zakres ruchu (nie prostuj nadmiernie ręki w stawie łokciowym) i możliwość bardzo precyzyjnego kierowania bodźców treningowych do mięśnia docelowego. Chcąc zwiększyć zaangażowanie mięśnia ramiennego, możesz zmienić chwyt na „młotkowy” (grzbiet dłoni skierowany do przodu). Przy właściwie dobranym ciężarze i zachowaniu prawidłowej techniki produktywno obciążenie bicepsów się nie zmniejszy.

UNOSZENIE PRZEDRAMION ZE SZTANGIELKAMI, SIEDZĄC (TUŁÓW PIONOWO)

Pozycja wyjściowa: Siedząc prosto, opuszczonymi rękami trzymaj sztangielki (A). Niemal całkowicie wyprostowane ręce ułożone są wzdłuż boków tułowia. Grzbiety dłoni skierowane do tyłu (podchwyt), odległość między dłońmi – nieco większa niż szerokość barków. Łokcie blisko tułowia. Nogi są zgięte w kolanach, stopy pewnie oparte na podłodze. Mięśnie całego ciała stabilizująco napięte*.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona ze sztangielkami po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane (skrócone i napięte). Z pozycji szczytowej (B) kontrolowanym ruchem wolno opuść sztangielki, powracając do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokcie pozostają w ustalonym położeniu (przy bokach tułowia). Poruszają się jedynie przedramiona.



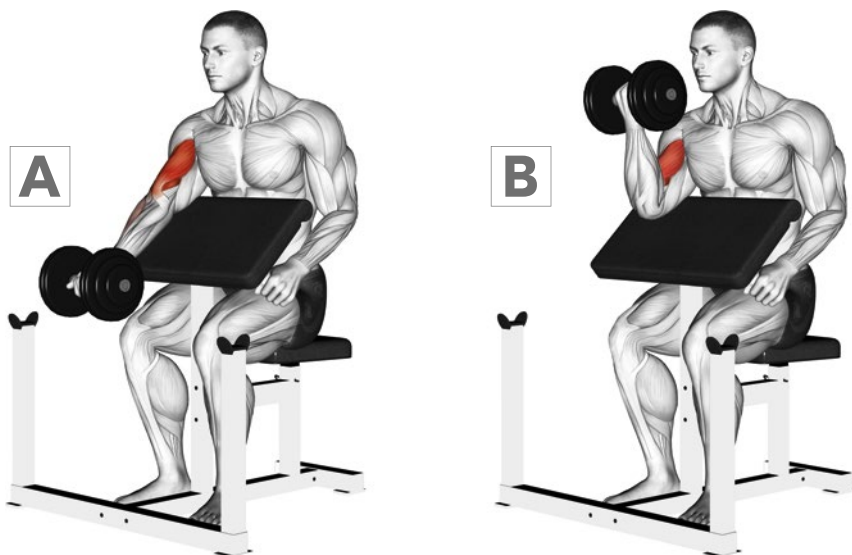
Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez żadnych szarpnięć. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym na utrzymaniu stałego i akcentowaniu szczytowego napięcia trenowanych mięśni. Sztangielki prowadź równo. Ćwiczenie warto wykonywać na ławce z pionowym podparciem pleców. Zapobiega to niepotrzebnym ruchom tułowia i pozwala bardziej precyzyjnie obciążać mięśnie docelowe (bicepsy).

* Więcej o sprawności mięśni, stawów i kości przeczytasz w książce autorstwa Rosiny Sonnenschmidt „Układ ruchu” z serii Medycyna holistyczna. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

UNOSZENIE PRZEDRAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ NA MODLITEWNIKU

Pozycja wyjściowa: Siedząc z ramieniem opartym o poduszkę modlitewnika, niemal całkowicie wyprostowaną w łokciu ręką trzymaj przed sobą sztangielkę (A). Grzbiet dłoni skierowany w dół (podchwyt). Nogi są zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią pewnie oparte na podłodze. Tułów wyprostowany, oparty o górną część poduszki modlitewnika.

Przebieg ćwiczenia: Zginając rękę w łokciu, unieś przedramię ze sztangielką po łuku w kierunku barku. W pozycji szczytowej (B) świadomie mocno napnij trenowany mięsień (biceps) nie pozwalając na jego rozluźnienie. Następnie kontrolowanym ruchem opuść sztangielkę, powracając do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie powtórzenia nie prostuj maksymalnie ręki w łokciu.

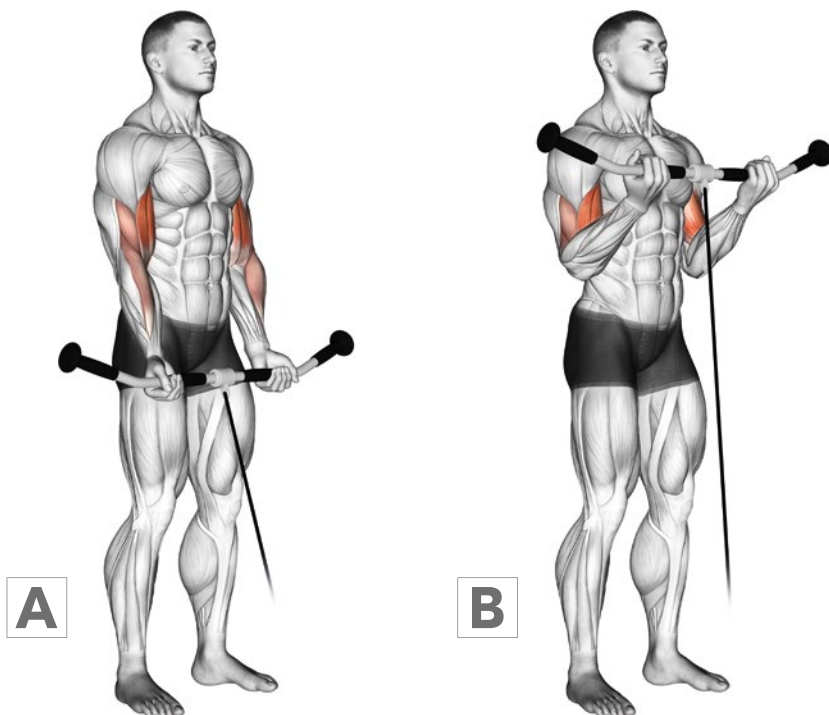


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć. Skoncentruj się na właściwej technice poszczególnych powtórzeń. Wykorzystuj pełny bezpieczny zakres ruchu, utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Akcentuj fazę negatywną powtórzeń. Praca jednorącz (osobno prawą i lewą ręką) ułatwia precyzyjne obciążanie mięśni docelowych. Im bardziej w dół skierowane jest ramię, tym mocniej obciążasz dolne partie bicepsów, a im bardziej ramię ułożone jest prostopadłe do tułowia, tym bardziej obciążenie przenosi się na partie środkowe i górne.

UNOSZENIE PRZEDRAMION Z DRAŻKIEM WYCIĄGU DOLNEGO

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi, minimalnie ugiętymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą drążek (uchwyt) wyciągu dolnego (A). Ułożenie dłoni na drążku – podchwyt, odległość między nimi zbliżona do szerokości barków. Łokcie blisko boków tułowia. Nogi są minimalnie ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość barków (stabilny rozkrok).

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona z drążkiem dolnego wyciągu po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skrócone i napięte (B). Następnie kontrolowanym ruchem wolno wróć do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokcie pozostają w ustalonym położeniu (przy tułowiu). Poruszają się jedynie przedramiona.

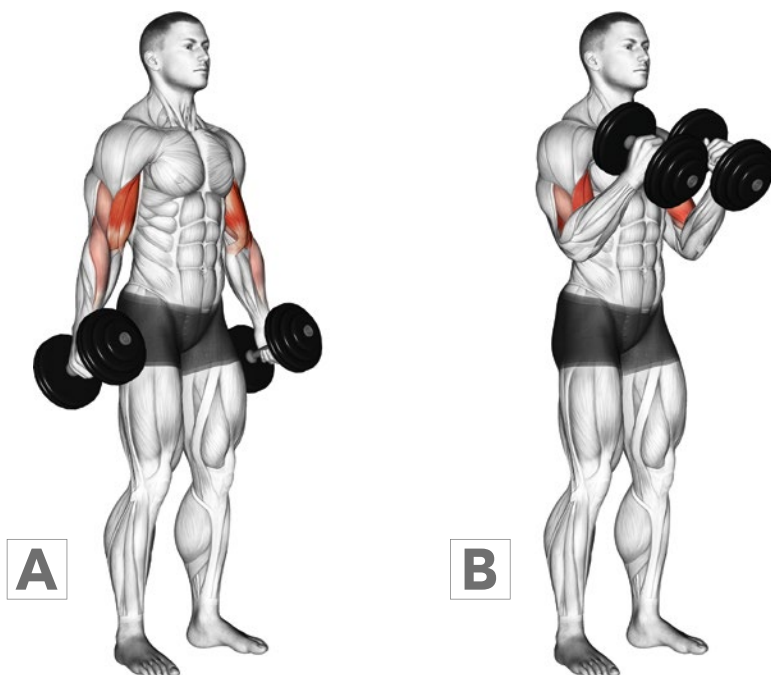


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem, wykorzystując pełny zakres ruchu. Skoncentruj się na technice powtórzeń i pracy mięśni docelowych. Użycie wyciągu sprzyja utrzymaniu mocnego, stałego i szczytowego napięcia trenowanych mięśni. Korzystać możesz z prostego lub profilowanego drążka zaczepowego albo uchwytu linowego.

UNOSZENIE PRZEDRAMION CHWYTEM „MŁOTKOWYM”

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi rękami trzymaj sztangielki (A). Niemal całkowicie wyprostowane ręce ułożone są wzdłuż boków tułowia. Grzbiety dłoni skierowane na boki (na zewnątrz). Nogi są minimalnie ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość barków.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona ze sztangielkami po łuku, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane (skrócone i napięte). Z pozycji szczytowej (B) kontrolowanym ruchem opuść sztangielki, powracając do pozycji wyjściowej (A). Łokcie cały czas utrzymuj w tej samej pozycji, blisko boków tułowia. Poruszają się jedynie przedramiona.

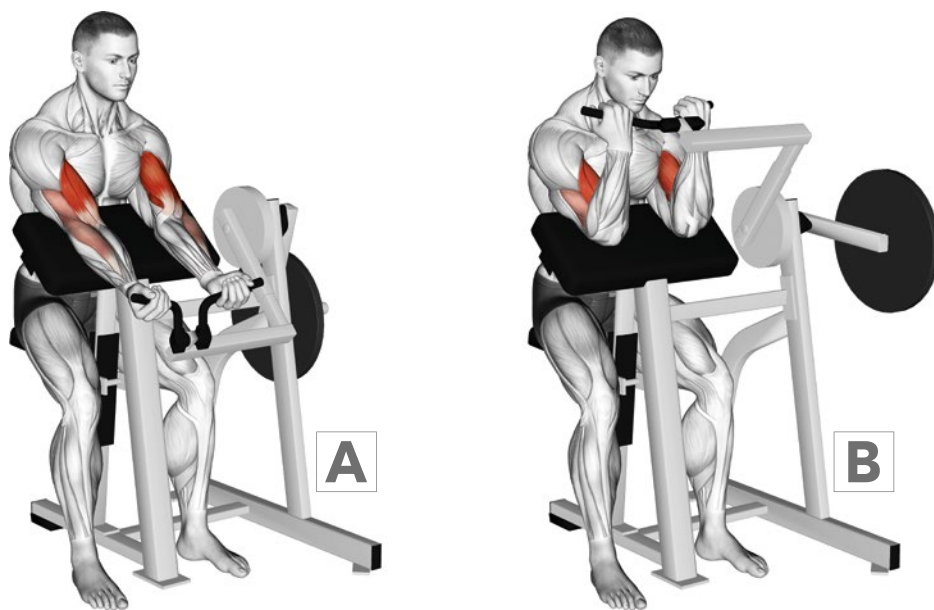


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem. Skoncentruj się na technice powtórzeń i pracy mięśni dwugłowych ramion (bicepsów). Utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Mocno akcentuj napięcie szczytowe oraz negatywną fazę powtórzeń. Sztangielki prowadź równoległe względem siebie, chwytem „młotkowym”. Nie skręcaj nadgarstków.

UNOSZENIE PRZEDRAMION NA MODLITEWNIKU (MASZYNA)

Pozycja wyjściowa: Siedząc z ramionami opartymi o poduszkę modlitewnika, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą drążek (uchwyt) maszyny (A). Dłonie grzbietami skierowane w dół (podchwyt). Nogi zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią pewnie oparte na podłodze. Tułów wyprostowany, oparty o górną część poduszki modlitewnika.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona z drążkiem (uchwytem) maszyny po łuku, w kierunku barków, do momentu, w którym bicepsy będą maksymalnie skoncentrowane. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B) zatrzymaj ruch na 1-2 sekundy, akcentując napięcie szczytowe trenowanych mięśni. Następnie kontrolowanym ruchem opuść przedramiona, powracając do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie powtórzenia nie prostuj maksymalnie rąk w łokciach.

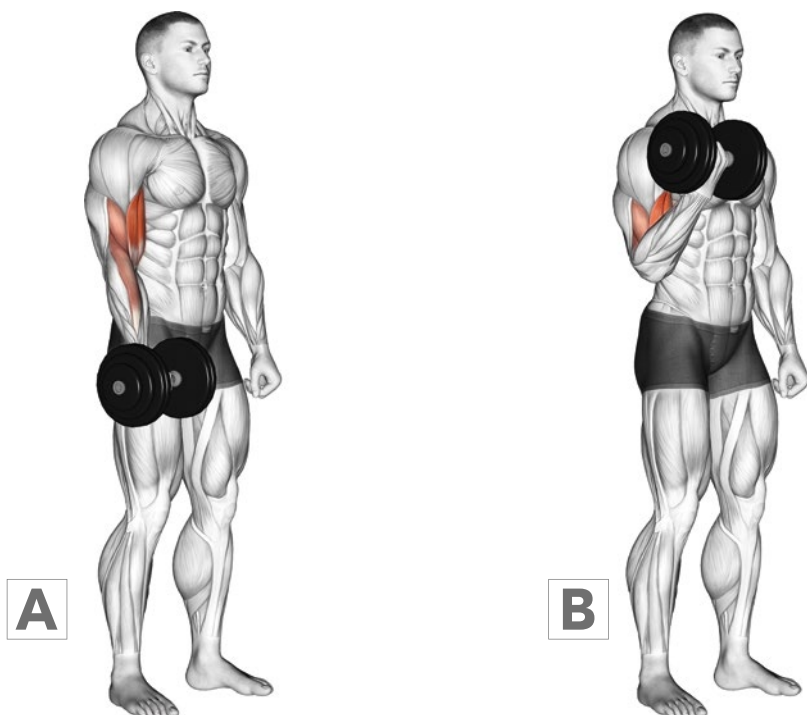


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez żadnych gwałtownych przyspieszeń i szarpnięć. Korzystaj z ciężarów o umiarkowanej masie, stawiając przede wszystkim na wysoką jakość treningu. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeń, w tym na stałym i szczytowym napięciu trenowanych mięśni. Mocno akcentuj fazę negatywną powtórzeń.

UNOSZENIE PRZEDRAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ, STOJĄC

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczoną, niemal całkowicie wyprostowaną w łokciu ręką trzymaj przed sobą sztangielkę (A). Grzbiet dłoni skierowany do tyłu (podchwyt). Łokieć blisko tułowia. Nogi są minimalnie ugięte w kolanach, a stopy rozstawione na szerokość barków (stabilny rozkrok).

Przebieg ćwiczenia: Zginając rękę w łokciu, unieś przedramię ze sztangielką po łuku, do momentu, w którym biceps będzie maksymalnie skoncentrowany (skrócony i napięty). Z pozycji szczytowej (B) kontrolowanym ruchem opuść sztangielkę, powracając do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia łokieć pozostaje w ustalonym położeniu. Porusza się jedynie przedramię.

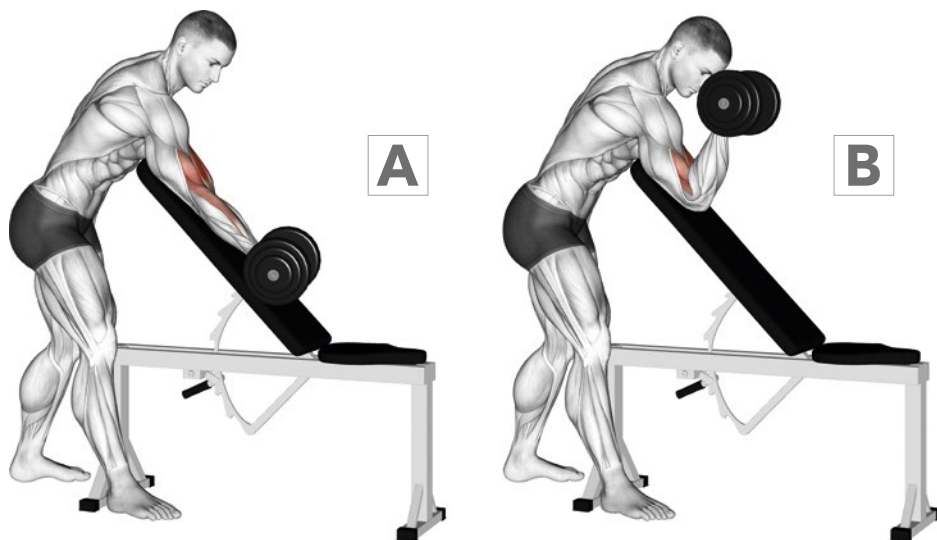


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym na stałym i szczytowym napięciu mięśni. Trenowanie osobno prawej i lewej ręki ułatwia precyzyjne obciążanie mięśni docelowych. Ćwiczenie szczególnie przydatne przy niwelowaniu asymetrii rozwoju bicepsów oraz w treningach wysoko intensywnych.

UNOSZENIE PRZEDRAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ (RAMIĘ OPARTE O ŁAWKĘ SKOŚNĄ)

Pozycja wyjściowa: Stojąc z ramieniem opartym o skośną ławkę, niemal całkowicie wyprostowaną w łokciu ręką trzymaj przed sobą sztangielkę (A). Grzbiet dłoni skierowany w dół (podchwyt). Nogi lekko ugięte w kolanach, stopy rozstawione stosunkowo szeroko, w niewielkim wykroku, dla zachowania stabilności ciała. Tułów wyprostowany, pochylony w stronę ławki, oparty o górną jej krawędź.

Przebieg ćwiczenia: Zginając rękę w łokciu, unieś przedramię ze sztangielką po łuku w kierunku barku. W pozycji szczytowej (B) świadomie mocno napnij trenowany mięsień (biceps). Następnie kontrolowanym ruchem opuść sztangielkę, powracając do pozycji wyjściowej (A).

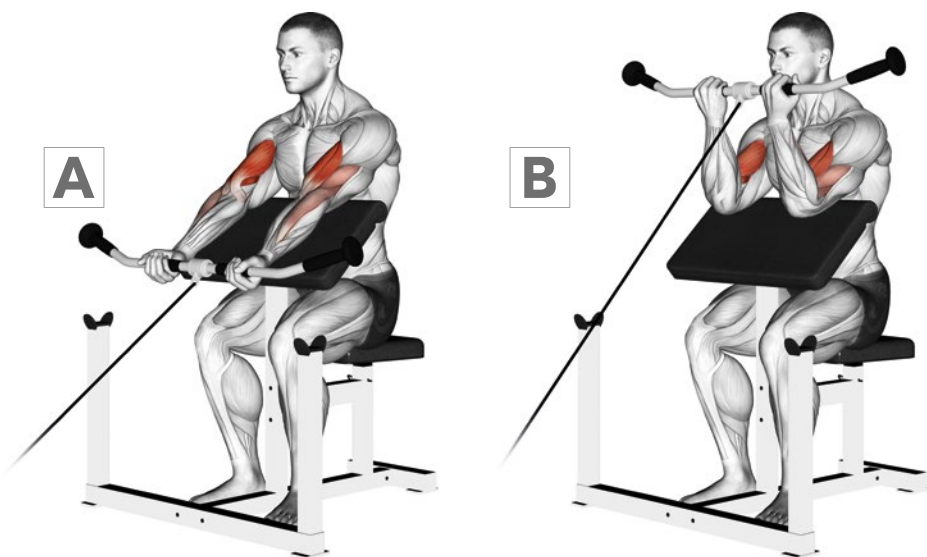


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać bez szarpnięć w pełnym możliwym zakresie ruchu. Praca jednorącz (osobno prawą i lewą ręką) ułatwia pełną koncentrację na prawidłowej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, a co za tym idzie precyzyjne obciążanie mięśni docelowych. Ćwiczenie jest szczególnie przydatne przy niwelowaniu asymetrii rozwoju bicepsów oraz podczas treningów ukierunkowanych na maksymalne ukrwienie mięśni. Każde powtórzenie rozpoczynaj od martwego punktu (sztangielka opiera się o ławkę), co utrudnia utrzymanie płynności ruchu i stałego napięcia mięśni, ale jednocześnie stanowi o odmienności tego ćwiczenia.

UNOSZENIE PRZEDRAMION Z DRAŻKIEM WYCIĄGU DOLNEGO NA MODLITEWNIKU

Pozycja wyjściowa: Siedząc z ramionami opartymi o poduszkę modlitewnika, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą drążek wyciągu dolnego (A). Ułożenie dłoni na gryfie – podchwyt, odległość między dłońmi zbliżona do szerokości barków. Nogi są zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią pewnie oparte na podłodze. Tułów wyprostowany, oparty o górną część poduszki modlitewnika.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona z drążkiem wyciągu dolnego po łuku w kierunku barków. W pozycji szczytowej (B) świadomie mocno napnij mięśnie docelowe – bicepsy. Następnie kontrolowanym ruchem opuść przedramiona, powracając do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie powtórzenia nie prostuj maksymalnie rąk w łokciach.

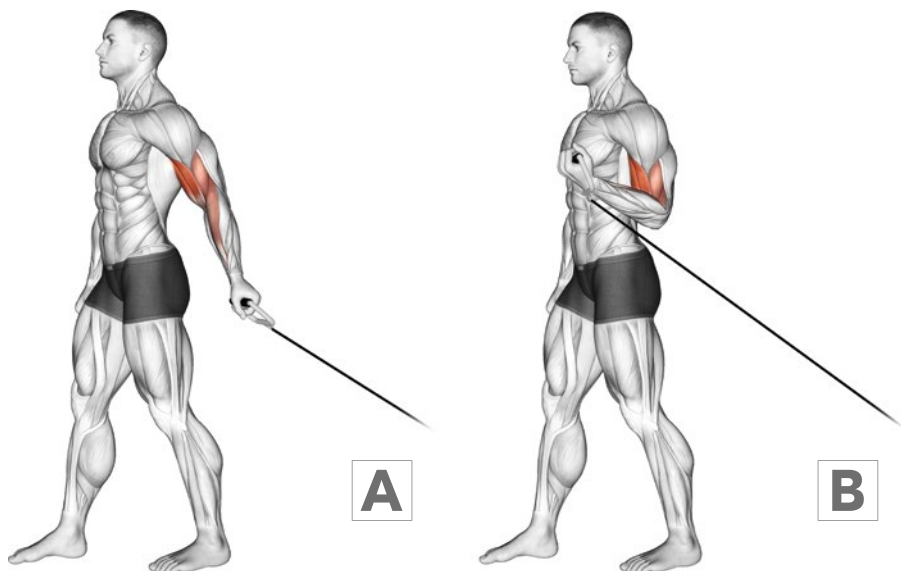


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć, wykorzystując pełny bezpieczny zakres ruchu. Użycie wyciągu sprzyja utrzymaniu mocnego, stałego i szczytowego napięcia trenowanych mięśni (wyciąg zapewnia taki sam opór w każdej fazie powtórzenia). Koncentrując się na intensywnej pracy mięśni docelowych, możesz skutecznie stymulować ich rozwój, używając umiarkowanych ciężarów. Korzystać możesz z prostego lub profilowanego drążka zaczepowego.

UNOSZENIE PRZEDRAMIENIA Z DRAŻKIEM WYCIĄGU DOLNEGO

Pozycja wyjściowa: Stojąc tyłem do maszyny, opuszczoną, lekko cofniętą do tyłu ręką trzymaj drążek (uchwyt) wyciągu dolnego (A). Tułów wyprostowany, ręka minimalnie ugięta w łokciu. Ułożenie dłoni na drążku – podchwyt. Dla stabilizacji ciała podczas wykonywania ćwiczenia noga po stronie pracującej ręki powinna być lekko cofnięta, druga noga lekko wysunięta do przodu. Obie nogi są minimalnie ugięte w kolanach.

Przebieg ćwiczenia: Zginając rękę w łokciu, unieś przedramię z drążkiem wyciągu po łuku, do momentu, w którym biceps będzie maksymalnie skrócony i napięty, a ramię przywiedzione do boku tułowia (B). Następnie wolnym kontrolowanym ruchem wróć do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie ruchu negatywnego minimalnie cofnij łokieć do tyłu lekko rozciągając mięsień dwugłowy ramienia.

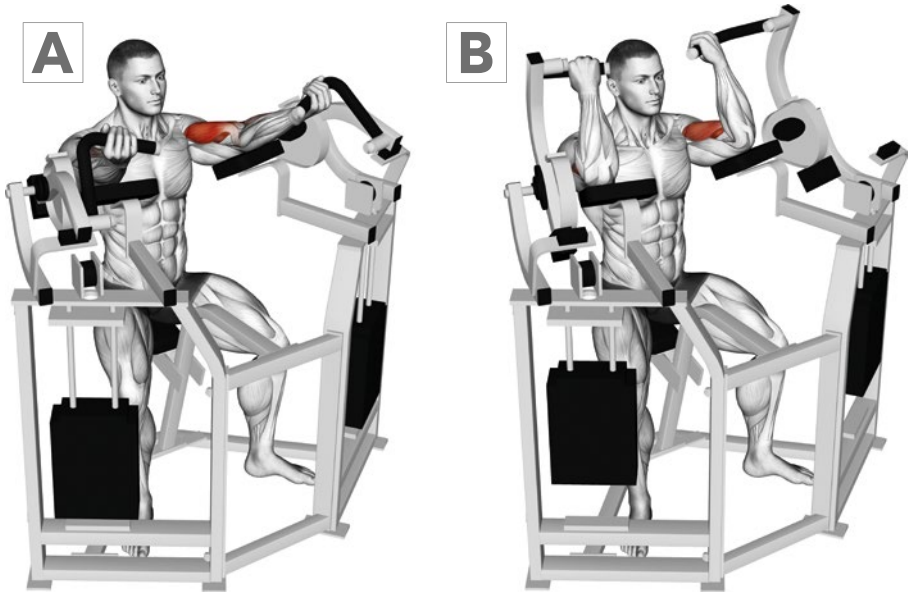


Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć i ruchów tułowiem, wykorzystując pełny wskazany zakres ruchu. Użycie wyciągu sprzyja utrzymaniu mocnego, stałego i szczytowego napięcia trenowanych mięśni. Praca jednorącz ułatwia precyzyjne dotrenowanie mięśni docelowych. Korzystaj z ciężarów o umiarkowanej masie, koncentrując się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach. Mocno akcentuj fazę negatywną powtórzeń.

UNOSZENIE PRZEDRAMION, SIEDZĄC NA MASZYNIE

Pozycja wyjściowa: Siedząc z ramionami opartymi na poduszkach oporowych, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą (na wysokości twarzy) drążki (uchwyty) maszyny (A). Dłonie grzbietami skierowane są w dół (podchwyty). Tułów wyprostowany. Nogi zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią pewnie oparte na podłodze.

Przebieg ćwiczenia: Zginając ręce w łokciach, unieś przedramiona z drążkami (uchwyty) maszyny po łuku, w kierunku barków. Po osiągnięciu pozycji szczytowej (B) zatrzymaj na 1-2 sekundy ruch i świadomie mocno napnij bicepsy. Następnie kontrolowanym ruchem opuść przedramiona, powracając do pozycji wyjściowej (A). W końcowej fazie powtórzenia nie prostuj maksymalnie rąk w łokciach.



Ważne uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać płynnie, bez żadnych szarpnięć i gwałtownych przyspieszeń. Korzystaj z ciężarów o umiarkowanej masie, stawiając przede wszystkim na wysoką jakość treningu. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i poszczególnych powtórzeniach, w tym na stałym i szczytowym napięciu trenowanych mięśni. Mocno akcentuj fazę negatywną powtórzeń. Trening na maszynie z niezależnym obciążeniem prawej i lewej ręki wymaga wysokiego poziomu koncentracji, ale sprzyja równomiernemu dotrenowaniu obu bicepsów.

UDA
– CZĘŚĆ
TYLNA

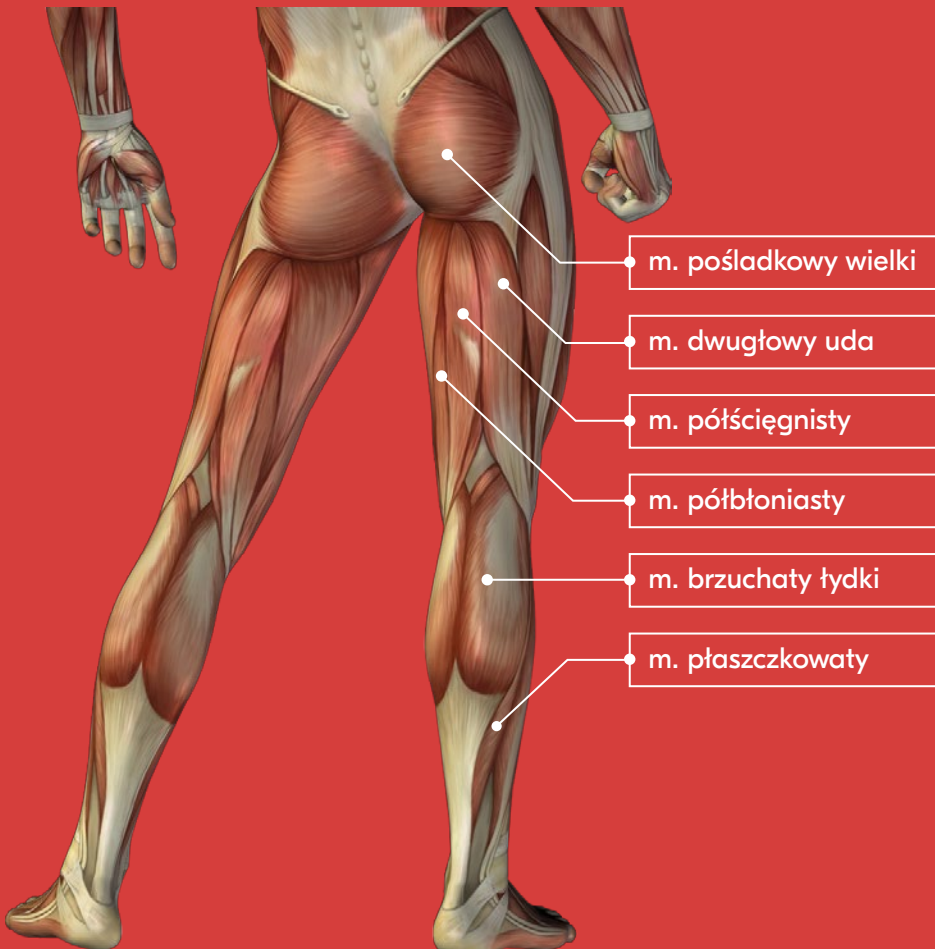


1.25	
3.75	3.1
6.25	6.3
8.75	7.5
11.25	1.25
13.75	1.75
16.25	2.25
18.75	2.75
21.25	3.25
23.75	3.75
26.25	4.25
28.75	4.75
31.25	5.25
33.75	5.75
36.25	6.25
38.75	6.75
41.25	7.25



ROZDZIAŁ 9

EFEKTYWNY TRENING TYLNYCH CZĘŚCI UD



NAJLEPSZE ĆWICZENIA

Uwaga! Prezentowane na kolejnych stronach ćwiczenia wskazywane są przez najlepszych trenerów, zawodników, badaczy i pasjonatów sportów sylwetkowych jako ćwiczenia najskuteczniej stymulujące rozwój mięśni tylnych części ud. Jednak niektóre z nich, choć uznawane za najlepsze, dla danej osoby z różnych przyczyn (na przykład przebyte kontuzje i urazy, osobnicze różnice budowy anatomicznej) mogą okazać się niewskazane lub mało efektywne. Należy dążyć do określenia indywidualnego, właściwego dla siebie (uwzględniającego: wszelkie predyspozycje i ograniczenia, poziom zaawansowania, nabyte umiejętności treningowe, stan zdrowia, płeć, wiek) zestawu ćwiczeń podstawowych (najbardziej skutecznych, a zarazem bezpiecznych), z których korzystać będziesz najczęściej, tworząc zindywidualizowane, maksymalnie efektywne programy treningów. Warto także określić zestaw ćwiczeń uzupełniających, które w twoim przypadku najlepiej sprawdzają się jako okresowe taktyczne zamienniki dla ćwiczeń podstawowych lub jako ćwiczenia zadaniowo uzupełniające trening podstawowy (na przykład izolacja pracy danego mięśnia, maksymalne dokrwienie mięśni po ciężkich seriach ćwiczeń podstawowych).

BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ PODSTAWOWYCH:

- Uginanie nóg, leżąc przodem na maszynie
- Uginanie jednonóż na maszynie pionowej
- Uginanie nóg, siedząc na maszynie
- Martwy ciąg ze sztangą (nogi wyprostowane)

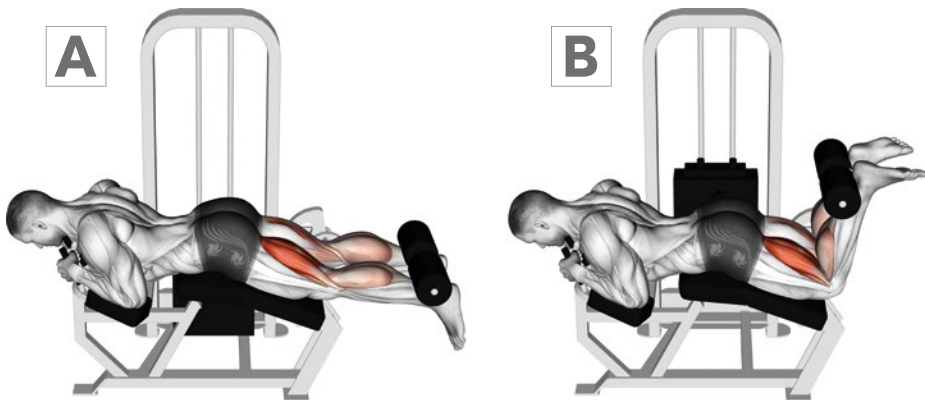
BAZOWY (WYJŚCIOWY) ZESTAW ĆWICZEŃ UZUPEŁNIAJĄCYCH:

- Skłony tułowia ze sztangą na barkach
- Skłony tułowia na przyrządzie
- Uginanie nóg z linką wyciągu dolnego (stojąc lub leżąc)
- Martwy ciąg jednonóż na suwnicy Smitha
- Uginanie nóg, klęcząc z blokadą podudzi
- Martwy ciąg (ze sztangielkami lub na suwnicy Smitha)
- Uginanie jednonóż, leżąc przodem na maszynie

UGINANIE NÓG, LEŻĄC PRZODEM NA MASZYNIE

Pozycja wyjściowa: Leżąc przodem ze stopami umieszczonymi pod wałkami oporowymi (wałki nad kostkami, przy piętach), trzymaj się uchwytów maszyny, stabilizując dodatkowo pozycję ciała (A). Nogi są niemal całkowicie wyprostowane, kolana w jednej linii z osią maszyny. Stopy ułożone równolegle względem siebie (palce stóp skierowane w dół). Głowa w pozycji neutralnej (nieopuszczona, nieuniesiona).

Przebieg ćwiczenia: Uginając nogi w stawach kolanowych, przemieszczaj ramię maszyny w górę po łuku w kierunku pośladków, unosząc tym samym ciężar (B). Ruch koncentryczny kontynuuj do momentu, gdy między udami a podudziami powstanie kąt ostry. Po osiągnięciu fazy szczytowej powtórzenia płynnie zmień kierunek ruchu i prostując nogi, wróć do pozycji wyjściowej (A). Ciężar opuść wolnym kontrolowanym ruchem, w pełni wykorzystując negatywną fazę powtórzeń. Unikaj nadmiernego prostowania i blokowania nóg w stawach kolanowych.

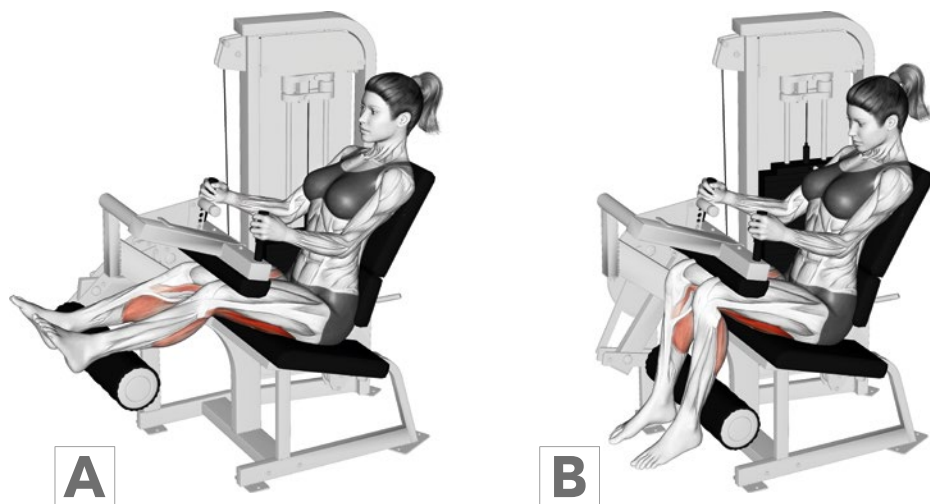


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie, bez żadnych gwałtownych szarpnięć i przyspieszeń. Świadomie utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i każdego pojedynczego powtórzenia. Nie odrywaj bioder od ławki maszyny i nie unosz tułowia. Ułożenie kolan powyżej lub poniżej osi maszyny nie jest błędem, o ile jest to działanie zamierzone, mające na celu większe obciążenie pracą treningową wybranego rejonu mięśni dwugłowych ud, a przy tym przestrzegane są podstawowe zasady bezpieczeństwa treningów (kompleksowa rozgrzewka, właściwy dobór ciężarów, stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych).

UGINANIE NÓG, SIEDZĄC NA MASZYNIE

Pozycja wyjściowa: Siedząc ze stopami opartymi na wałku oporowym (wałek pod kostkami, przy piętach), zgiętymi w łokciach, ułożonymi przy tułowiu rękami trzymaj uchwyty maszyny, stabilizując dodatkowo pozycję ciała (A). Tułów jest podparty, wyprostowany. Tylne części ud ułożone na siedzisku maszyny, przednie części ud (nad kolanami) zablokowane od góry poduszką oporową (stabilizacja pozycji ud). Nogi są niemal całkowicie wyprostowane, kolana znajdują się w jednej linii z osią maszyny, stopy ułożone równolegle względem siebie (palce stóp skierowane w górę).

Przebieg ćwiczenia: Uginając nogi w stawach kolanowych, przemieszczaj ramię maszyny w dół, unosząc tym samym ciężar. Po osiągnięciu fazy szczytowej powtórzenia (B) płynnie zmień kierunek ruchu i prostując nogi, wróć do pozycji wyjściowej (A). Ciężar opuść wolnym kontrolowanym ruchem, w pełni wykorzystując negatywną fazę powtórzeń. W trakcie ćwiczenia poruszają się wyłącznie podudzia.

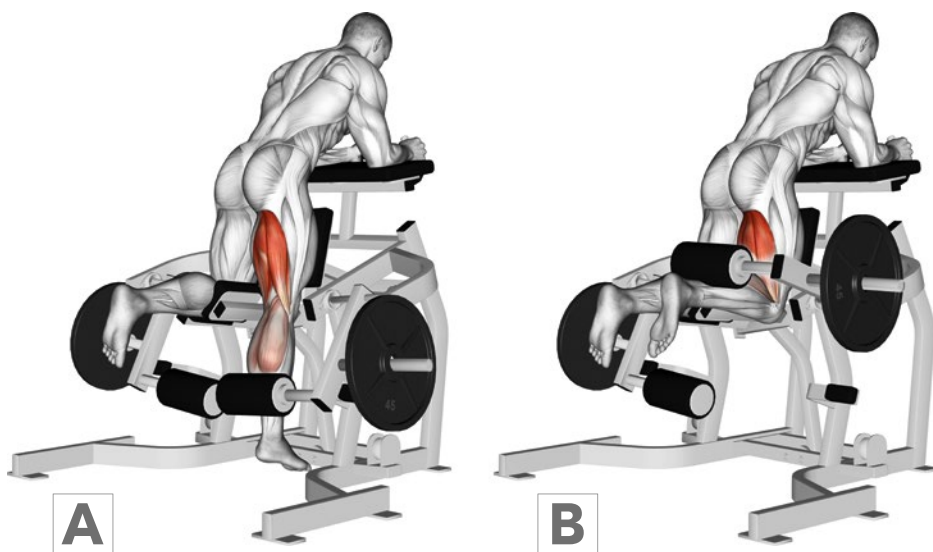


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie, bez żadnych gwałtownych szarpnięć i przyspieszeń. W końcowej fazie opuszczania ciężaru unikaj nadmiernego prostowania i blokowania nóg w stawach kolanowych. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia oraz każdego pojedynczego powtórzenia. Świadomie utrzymuj stałe (w tym szczytowe) napięcie trenowanych mięśni.

UGINANIE JEDNONÓŻ NA MASZYNE PIONOWEJ

Pozycja wyjściowa: Opierając się przedramionami o górną poduszkę maszyny, niemal całkowicie wyprostowaną nogę umieść pod wałkiem oporowym (A). Kolano ułożone jest w jednej linii z osią maszyny, przednia część uda oparta o poduszkę pionową. Druga noga zgięta w kolanie, oparta na dolnej poduszce poziomej. Trzymaj się uchwytów maszyny, stabilizując dodatkowo pozycję ciała.

Przebieg ćwiczenia: Uginając nogę w stawie kolanowym (porusza się wyłącznie podudzie), przemieszczaj ramię maszyny w górę po łuku w kierunku pośladka, unosząc tym samym ciężar. Ruch koncentryczny kontynuuj do momentu, gdy między udem a podudziem powstanie kąt ostry. Po osiągnięciu fazy szczytowej powtórzenia (B) płynnie zmień kierunek ruchu i prostując nogę (unikaj nadmiernego prostowania i blokowania nogi w stawie kolanowym), wróć do pozycji wyjściowej (A). Ciężar opuść wolnym kontrolowanym ruchem, w pełni wykorzystując negatywną fazę powtórzeń.

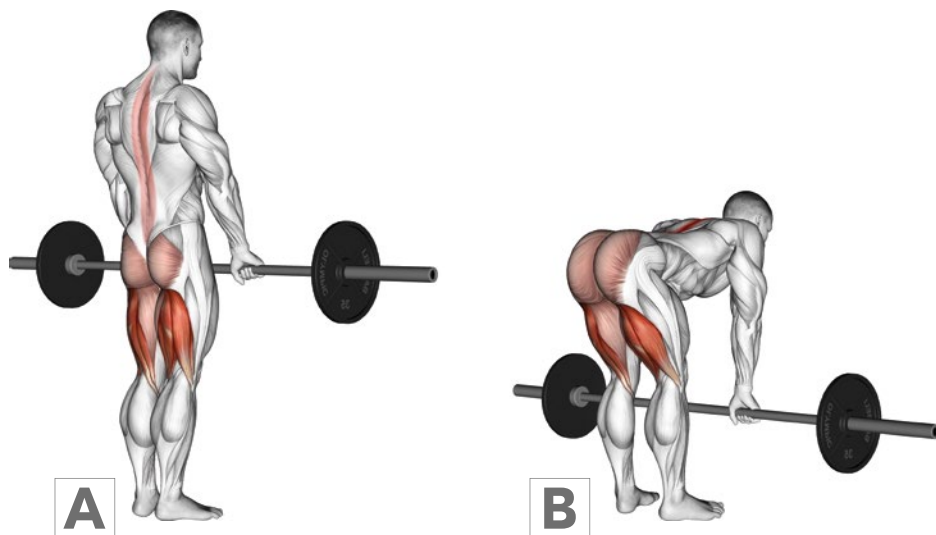


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie, bez żadnych gwałtownych szarpnięć i przyspieszeń. Świadomie utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i każdego pojedynczego powtórzenia. Praca jednonóż (osobno prawą i lewą nogą) ułatwia precyzyjne obciążanie mięśni docelowych.

MARTWY CIĄG (NOGI WYPROSTOWANE)

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą sztangę (A). Ułożenie dłoni na gryfie – nachwył (grzbiety dłoni skierowane do przodu), odległość między nimi zbliżona do szerokości barków. Nogi są wyprostowane (bez blokowania w stawach kolanowych), stopy w niewielkiej odległości od siebie.

Przebieg ćwiczenia: Nie uginając rąk ani znacznie nóg (lekkie ugięcie nóg w kolanach jest dopuszczalne), skoordynowanym ruchem cofnij biodra i pochyl wyprostowany tułów (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa) do przodu, mocno rozciągając mięśnie docelowe (B). Następnie płynnie zmień kierunek ruchu, unieś tułów (tym samym unosząc ciężar) i powróć do wyjściowej (A) pionowej pozycji ciała.

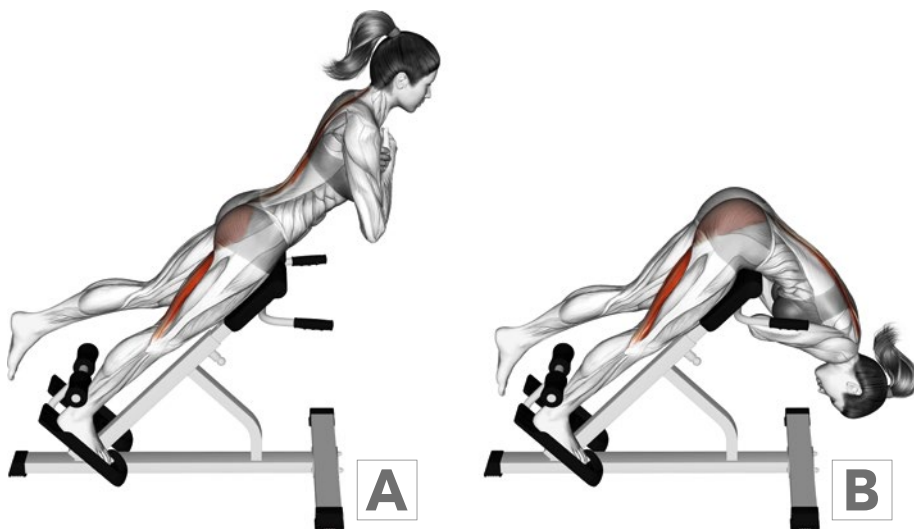


Ważne uwagi: Mięśnie rąk, poza trzymaniem sztangi, nie biorą czynnego udziału w ćwiczeniu. Kończyny górne stanowią jedynie łącznik między sztangą a poruszającym się tułowiem. Cały czas kontroluj ruch (żadnych szarpnięć i nagłych przyspieszeń), koncentruj się na pracy mięśni docelowych. Wykorzystuj możliwie największy bezpieczny zakres ruchu, aby mięśnie poddawane były intensywnym bodźcom treningowym zarówno w koncentrycznej (pozytywnej), jak i ekscentrycznej (negatywnej) fazie powtórzeń.

SKŁONY TUŁOWIA NA PRZYRZĄDZIE

Pozycja wyjściowa: Zapierając się jedną nogą na specjalnym przyrządzie, trzymaj ręce skrzyżowane na klatce piersiowej (A). Przednia część uda ma być oparta o poduszkę oporową, tylna część podudzia (ponad piętą) zaparta o wałek oporowy. Noga jest niemal całkowicie wyprostowana, mięśnie tylnej części ud, pośladków i grzbietu stabilizująco napięte. Głowa, tułów i trenowana noga znajdują się w jednej linii.

Przebieg ćwiczenia: Utrzymując naturalną krzywiznę odcinka lędźwiowego kręgosłupa, opuść tułów do momentu, w którym mięśnie tylnej części uda ulegną mocnemu rozciągnięciu (B). Następnie płynnie zmień kierunek ruchu i unosząc tułów, wolno wróć do pozycji wyjściowej (A). Skoncentruj się na pracy mięśni docelowych, zaakcentuj ich napięcie szczytowe.

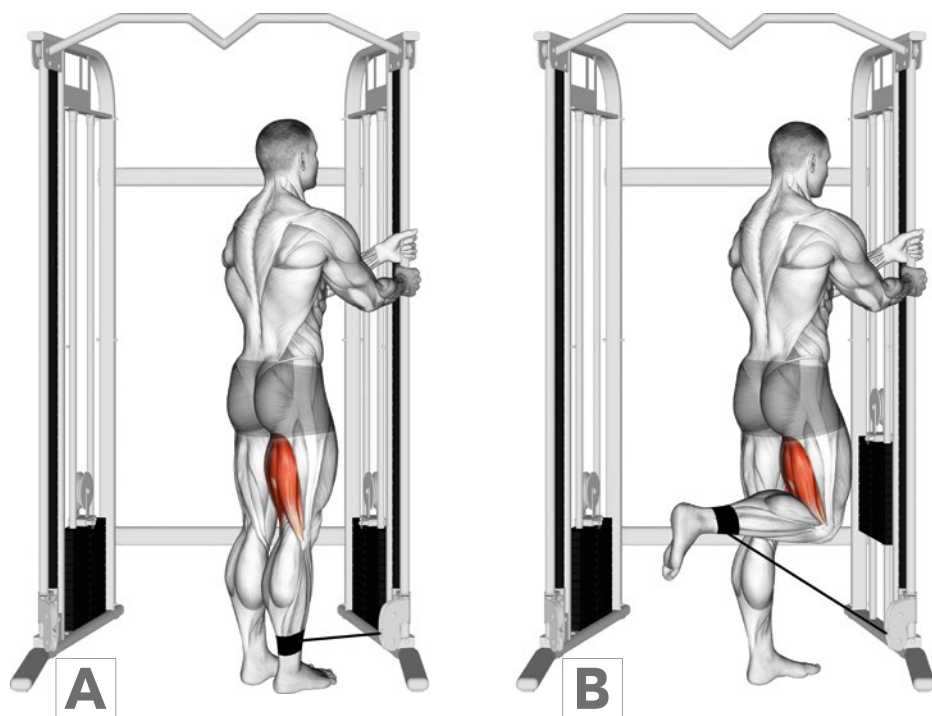


Ważne uwagi: W każdej fazie ćwiczenia ruch musi być płynny i w pełni kontrolowany. Nie wolno gwałtownie opuszczać tułowia ani rozpoczynać unoszenia tułowia od nagłych dynamicznych szarpnięć. Zachowaj dużą ostrożność, aby nie doprowadzić do kontuzji kręgosłupa (zagrożony jest głównie odcinek lędźwiowy) lub tylnej części uda, szczególnie wtedy, gdy stosujesz dodatkowe obciążenie i masę ciężaru progresywnie zwiększasz na kolejnych treningach (takie praktyki zarezerwowane są dla doświadczonych ćwiczących). Zarówno zbyt głębokie skłony, jak i nadmierne odchylenia tułowia zwiększają ryzyko kontuzji.

UGINANIE JEDNEJ NOGI Z LINKĄ WYCIĄGU DOLNEGO

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, lekko zgiętymi rękami oprzyj się o maszynę, stabilizując pozycję ciała (A). Dolna część podudzia (nad kostką) trenowanej nogi jest „uzbrojona” w specjalną opaskę, do której doczepiona jest linka dolnego wyciągu. Stopy rozstawione na niewielką odległość, nogi niemal całkowicie wyprostowane, ułożone w jednej pionowej linii z tułowiem i głową.

Przebieg ćwiczenia: Uginając nogę w stawie kolanowym, unieś podudzie w górę po łuku w kierunku pośladka, unosząc tym samym ciężar. Ruch koncentryczny kontynuuj do momentu, gdy między udem a podudziem powstanie kąt ostry. Po osiągnięciu fazy szczytowej powtórzenia (B) płynnie zmień kierunek ruchu i prostując nogę, wróć do pozycji wyjściowej (A). W każdej fazie powtórzenia udo pozostaje w ustalonym położeniu. Porusza się jedynie podudzie.

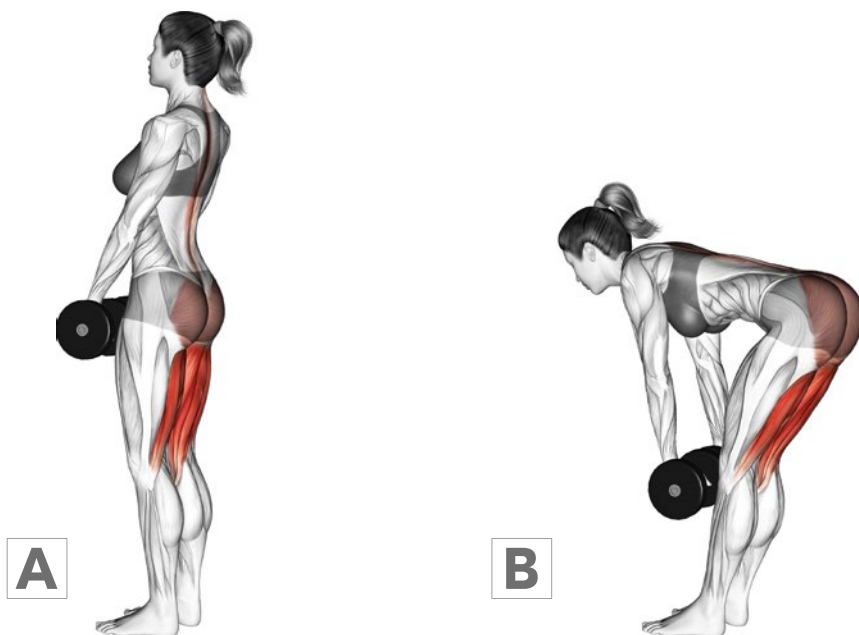


Ważne uwagi: Cały ruch powinien przebiegać płynnie, bez żadnych gwałtownych szarpnięć i przyspieszeń. Świadomie utrzymuj stałe napięcie trenowanych mięśni. Skoncentruj się na właściwej technice ćwiczenia i każdego powtórzenia. W końcowej fazie ruchu ekscentrycznego unikaj nadmiernego prostowania i blokowania nogi w stawie kolanowym.

MARTWY CIĄG ZE SZTANGIELKAMI

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, opuszczonymi, niemal całkowicie wyprostowanymi w łokciach rękami trzymaj przed sobą sztangielki (A). Grzbie ty dłoni skierowane są do przodu lub lekko na boki, na zewnątrz (sztangielki ułożone w jednej linii lub odchyłone lekko na boki). Nogi wyprostowane (bez blokowania w stawach kolanowych), stopy w niewielkiej odległości od siebie.

Przebieg ćwiczenia: Nie uginając rąk ani znacznie nóg (lekkie ugięcie nóg w kolanach jest dopuszczalne), skoordynowanym ruchem cofnij biodra i pochyl wyprostowany tułów (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa) do przodu, mocno rozciągając mięśnie docelowe (B). Następnie płynnie zmień kierunek ruchu, unieś tułów (tym samym unosząc ciężar) i powróć do wyjściowej (A) pionowej pozycji ciała.



Ważne uwagi: Mięśnie rąk, poza trzymaniem sztangielek, nie biorą czynnego udziału w ćwiczeniu. Kończyny górne stanowią jedynie łącznik między sztangielkami a poruszającym się tułowiem. Cały czas kontroluj ruch (żadnych szarpnięć i nagłych przyspieszeń), koncentruj się na pracy mięśni docelowych. Wykorzystaj możliwie największy bezpieczny zakres ruchu, aby mięśnie poddawane były intensywnym bodźcom treningowym zarówno w koncentrycznej (pozytywnej), jak i ekscentrycznej (negatywnej) fazie powtórzeń.



Grzegorz Andrzejewski – od blisko 35 lat zajmuje się sportami sylwetkowymi, zarówno od strony teoretycznej, jak i praktycznej. Napisał dziesiątki artykułów opublikowanych w najlepszych czasopismach poświęconych sportom sylwetkowym i siłowym oraz książkę *Perfect Body*. Jest certyfikowanym trenerem personalnym i doradcą żywieniowym oraz pasjonatem kulturystyki i fitnessu. Tworzy lub modyfikuje nowoczesne metody i taktyki treningowe w taki sposób, aby każdy mógł ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie. Współpracuje z wysokiej klasy zawodnikami kulturystyki i fitnessu oraz innych dyscyplin sportu.

**Ten poradnik doskonale spełni rolę Twego osobistego trenera.
Korzystaj z zamieszczonych gotowych programów treningów
lub, w oparciu o podane wskazówki, twórz własne.
Ćwicz inteligentnie i zyskaj idealną sylwetkę.**

W tej publikacji znajdziesz:

- ▶ informacje i przykładowe zestawy ćwiczeń, które pozwolą zaplanować optymalny program treningu dla każdego;
- ▶ porady i wskazówki, w jaki sposób trenować, aby droga do wymarzonej sylwetki była prosta, krótka i bezpieczna;
- ▶ przykłady treningów dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów”, tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków;
- ▶ 200 skutecznych i bezpiecznych ćwiczeń na poszczególne grupy mięśni;
- ▶ treningi tradycyjne i alternatywne na określone partie ciała oraz wskazówki i przykłady, jak je indywidualizować;
- ▶ czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia;
- ▶ przykłady treningów gwiazd kulturystyki i fitnessu.

Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

Patroni:

