

# Trening siłowy

DLA  
**BYSTRZAKÓW™**

## Dowiedz się, jak:

- dopasować do swoich potrzeb cele, program i plan treningowy
- ćwiczyć poszczególne partie mięśni
- dobrać odpowiednie obciążenie
- unikać błędów podczas treningu
- ćwiczyć skutecznie, jeśli możesz poświęcić na to najwyżej 20 minut dziennie



LaReine Chabut



Tytuł oryginału: Weight Training For Dummies, 4th Edition  
Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski  
ISBN: 978-83-283-2768-9

Original English language edition Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane.  
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2016 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/tresby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>O autorce .....</b>	<b>15</b>
<b>Podziękowania od autorki .....</b>	<b>17</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
Kilka słów o tej książce .....	20
Naiwne założenia .....	21
Symbole wykorzystywane w książce .....	22
Dodatkowe materiały .....	22
Co możesz teraz zrobić? .....	23

## ***Część I: Pierwsze kroki w świecie treningu siłowego .....*** 25

### **Rozdział 1: Trening siłowy jako aktywność pozwalająca cieszyć się życiem .....** 27

Trening siłowy dla każdego .....	28
Sprawdzanie poziomu sprawności i określanie celów pozwalających osiągnąć sukces .....	29
Zadbaj o bezpieczeństwo, dzięki czemu treningi będą dla Ciebie przyjemnością .....	29
Wybór sprzętu treningowego .....	30
Wybór właściwych ćwiczeń, programów i miejsca treningów .....	31
Zdrowy tryb życia .....	32
Dbanie o serce i płuca .....	32
Poprawa elastyczności .....	32
Aktywności pozwalające rozwijać zmysł równowagi i trenować umysł .....	33

### **Rozdział 2: Podstawy treningu: koncepcje i terminologia .....** 35

Prezentacja żargonu używanego w kontekście treningu siłowego .....	35
Poznanie koncepcji powtórzeń .....	38
Zaznajamianie się z seriami .....	39
Poznanie podstaw treningu siłowego .....	40
Koncentracja na najważniejszych grupach mięśni .....	40
Wykonywanie ćwiczeń we właściwej kolejności .....	41
Docenianie znaczenia odpoczynku i regeneracji .....	42
Urządzanie jednego dnia odpoczynku dla każdej grupy mięśni .....	42
Unikanie przetrenowania .....	42
Dbanie o wystarczającą ilość snu .....	43
Podtrzymanie formy i roztrenowanie: co robić, gdy nadmiar obowiązków sprawia, że nie możesz trenować .....	44

## 6 Trening siłowy dla bystrzaków

---

Kilka słów o tym, jak umysł pomaga ciału .....	44
Skupianie się na więzi łączącej ciało i umysł .....	45
Wyobrażanie sobie własnej siły .....	45
Długoterminowa praca nad formą fizyczną: dostrzeganie szerszego obrazu .....	46
<b>Rozdział 3: Sprawdzanie swojej siły, określanie celów i kontrolowanie postępów ....</b>	<b>49</b>
Ocena swojego poziomu sprawności .....	50
Kontrolowanie postępów .....	51
Ocena swojej siły i wytrzymałości .....	53
Sprawdzanie siły górnej części ciała .....	53
Sprawdzanie siły mięśni brzucha .....	54
Skuteczne określanie celów .....	55
Znajdowanie powodów, dla których będzie Ci zależało na realizacji celów .....	55
System dobierania celów SMART .....	55
Zapisywanie i śledzenie swoich postępów .....	57
Zapisywanie informacji w dzienniku .....	58
Analizowanie dziennika treningowego .....	59
<b>Rozdział 4: Sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego .....</b>	<b>61</b>
Oswajanie się z wolnymi ciężarami .....	62
Docenianie wartości wolnych ciężarów .....	62
Dokonywanie wyboru i poznawanie różnic: hantle kontra sztangi .....	63
Korzystanie z ławki .....	66
Nie bój się maszyn .....	67
Jak doprowadzić do tego, by maszyny pracowały na Twoją korzyść .....	67
Przegląd różnych odmian maszyn .....	69
Wyciągi: oddzielna rodzina maszyn .....	72
Kilka słów na temat taśm i ekspanderów .....	72
Odkrywanie sandbagów i treningu zmieniającego środek ciężkości ćwiczącego .....	74
Stosowanie w treningu siłowym odważników kulowych .....	75
<b>Rozdział 5: Bezpieczeństwo nade wszystko: unikanie zagrożeń i zapobieganie kontuzjom .....</b>	<b>77</b>
Zasady bezpieczeństwa związane z treningiem siłowym .....	78
Właściwa rozgrzewka przed treningiem .....	78
Rozgrzewka z niewielkim obciążeniem .....	79
Oddychanie .....	79
Wykonywanie ćwiczeń w prawidłowy sposób .....	80
Schładzanie .....	81
Zapewnianie mięśniom odpoczynku .....	81
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas treningu siłowego .....	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z wolnych ciężarów .....	82
Wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z maszyn treningowych .....	84
Asekuracja w gronie przyjaciół .....	85
Przekazywanie asekurantowi instrukcji .....	86
Branie na siebie obowiązków asekuranta .....	86
Często spotykane urazy związane z treningiem siłowym .....	88
Radzenie sobie z kontuzjami .....	90

## **Część II: Zdobywanie wiedzy na temat treningu siłowego ..... 93**

### **Rozdział 6: Urządzanie w domu własnej siłowni ..... 95**

Trening siłowy w domu .....	95
Urządzanie domowej siłowni .....	96
Dobór wolnych ciężarów .....	98
Kupno hantli .....	98
Kupno sztangi .....	100
Kupno ławki treningowej .....	102
Inwestowanie w maszyny treningowe .....	102
Kupno taśm lub ekspanderów .....	105

### **Rozdział 7: Trenowanie poza domem: siłownie, trenerzy i zajęcia grupowe ..... 107**

Rozpoczynanie treningów na siłowni .....	107
Wybór właściwej siłowni .....	108
Wybieranie trenera .....	110
Szukanie pomocy fachowca: na czym może polegać wsparcie trenera .....	110
Jak znaleźć wykwalifikowanego trenera? .....	112
Właściwe zachowania z Twojej strony .....	115
Praca w grupie: uwagi wstępne dotyczące zbiorowych treningów siłowych .....	115
Rozwijanie mięśni .....	116
Jak znaleźć wartościowe zajęcia grupowe? .....	116
Poznanwanie etykiety związanej z treningiem siłowym .....	118
Dzielenie się sprzętem .....	118
Zdejmowanie ciężaru ze sztangi .....	120
Odkładanie ciężarów na swoje miejsce .....	120
Wycieranie maszyn .....	120
Nadążanie za ruchem panującym na siłowni .....	121
Okupowanie kranu z wodą pitną .....	121
Noszenie ze sobą torby .....	121
Traktowanie szatni niczym własnej łazienki .....	122

### **Rozdział 8: Kilka słów o mięśniach i tym, jak z nich prawidłowo korzystać ..... 123**

Przyswajanie podstawowych informacji .....	123
Zapoznanwanie się z naszymi ulubionymi sformułowaniami .....	126
Sztuka oddychania podczas wykonywania ćwiczeń .....	128

## **Część III: Opanowywanie ćwiczeń ..... 131**

### **Rozdział 9: Trening mięśni pleców ..... 133**

Podstawowe informacje dotyczące mięśni górnej części pleców .....	133
Trening mięśni górnej części pleców .....	135
Unikanie błędów podczas treningu górnej części pleców .....	136
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na górną część pleców .....	137

## 8 Trening siłowy dla bystrzaków

---

Wiosłowanie jednorącz hantlem w opadzie tułowia .....	138
Przenoszenie hantla w leżeniu .....	139
Unoszenie barków z hantlami .....	141
Wiosłowanie na maszynie w pozycji siedzącej .....	142
Ściąganie drążka wyciągu górnego .....	144
Ściąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej .....	145
Podciąganie ze wspomaganie .....	147
Podstawowe informacje dotyczące mięśni dolnej części pleców .....	148
Wzmacnianie muskulatury dolnej części pleców .....	149
Trening mięśni dolnej części pleców .....	150
Unikanie błędów podczas treningu dolnej części pleców .....	150
Wykonywanie na podłodze ćwiczeń na dolną część pleców .....	151
Kołysanie miednicy .....	151
Prostawanie tułowia w leżeniu przodem .....	152

## Rozdział 10: Trening mięśni klatki piersiowej ..... 155

Podstawowe informacje dotyczące mięśni klatki piersiowej .....	155
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni klatki piersiowej .....	156
Trening mięśni klatki piersiowej .....	157
Błędy, których należy unikać, trenując mięśnie klatki piersiowej .....	158
Nabieranie wprawy w wykonywaniu ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej .....	159
Zmodyfikowane pompki .....	160
Ćwiczenie .....	161
Pompki .....	161
Wyciskanie sztangi na ławce .....	163
Wyciskanie hantli na ławce .....	164
Wyciskanie poziome na maszynie .....	166
Krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie .....	168
Pompki na poręczach ze wspomaganie .....	169

## Rozdział 11: Trening mięśni barków ..... 173

Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków .....	173
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków .....	174
Jak skutecznie trenować mięśnie barków? .....	175
Poznanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków .....	176
Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów .....	176
Wyginanie pleców w łuk .....	177
Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu .....	177
Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową .....	177
Trening mięśni barków .....	177
Wyciskanie hantli .....	178
Unoszenie hantli bokiem w górę .....	179
Unoszenie hantli w przód .....	180
Odwrotne rozpiętki .....	182
Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem .....	184
Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem .....	185
Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim .....	186

<b>Rozdział 12: Trening mięśni kończyn górnych .....</b>	<b>189</b>
Podstawowe informacje dotyczące mięśni kończyn górnych .....	189
Praca nad wzmocnieniem mięśni kończyn górnych .....	191
Jak skutecznie trenować mięśnie ramion? .....	192
Unikanie błędów podczas treningu mięśni ramion .....	192
Trening mięśni ramion .....	193
Uginanie przedramion .....	193
Naprzemienne uginanie przedramion .....	194
Prostowanie przedramienia z hantlem w opadzie tułowia .....	196
Uginanie przedramion na maszynie .....	197
Prostowanie przedramion na wyciągu w pozycji stojącej .....	198
Pompki w podporze tyłem .....	200
Pompki na maszynie .....	201
<b>Rozdział 13: Trening mięśni brzucha .....</b>	<b>205</b>
Podstawowe informacje dotyczące mięśni brzucha .....	205
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni brzucha .....	206
Unikanie błędów podczas treningu mięśni brzucha .....	207
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale .....	208
Klasyczne brzuszki .....	208
Odwrócone brzuszki .....	210
Brzuszki skośne .....	211
Brzuszki boczne z ugiętymi kolanami .....	213
Odchylanie tułowia do tyłu w pozycji siedzącej .....	214
<b>Rozdział 14: Trening mięśni pośladków i nóg .....</b>	<b>217</b>
Podstawowe informacje dotyczące mięśni pośladków i nóg .....	217
Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni dolnej części ciała .....	219
Jak ułożyć świetny trening mięśni nóg? .....	220
Unikanie błędów podczas treningu mięśni dolnej części ciała .....	223
Ćwiczenia opisane w tym rozdziale .....	223
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała bez korzystania z maszyn .....	224
Przysiady .....	224
Wykroki .....	226
Unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym .....	227
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem .....	229
Przywodzenie nogi w pozycji leżącej .....	230
Wykonywanie ćwiczeń na dolną część ciała z użyciem maszyn .....	232
Wypychanie nogami na maszynie .....	232
Prostowanie nóg na maszynie .....	234
Uginanie nóg na maszynie .....	235
Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie .....	237
<b>Rozdział 15: Trening mięśni tułowia .....</b>	<b>239</b>
Wytyczne dotyczące obciążenia .....	240
Dobór właściwego obciążenia .....	240
Zwiększanie liczby powtórzeń i serii .....	240

## 10 Trening siłowy dla bystrzaków

---

Trening z hantlami pozwalający wypracować płaski brzuch i wąską talię .....	240
Rąbanie drewna .....	241
Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia .....	242
Brzuszki z obciążeniem .....	243
Martwy ciąg .....	244
Unoszenie ramion w przód i na boki .....	245
Przysiad z wyciskaniem nad głowę .....	247
Wykroki do tyłu z obciążeniem .....	248
Sprzęt, na którym można trenować mięśnie tułowia .....	249
Piłka Bosu .....	249
Walek z pianki .....	249
Ławka do brzuszków .....	250
Kółko do brzuszków .....	250

### **Rozdział 16: Prawda na temat rozciągania ..... 251**

Kilka słów o tym, dlaczego warto się rozciągać i kiedy należy to robić .....	251
Wydłużanie mięśni .....	252
Ulga dla spiętych mięśni .....	252
Unikanie kontuzji .....	252
Oficjalna opinia na temat rozciągania .....	253
Rozciąganie statyczne: tradycyjna metoda .....	254
Rozciąganie w parach: wesprzyj się na mnie .....	260
Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe .....	261
Rozciąganie aktywne izolowane .....	263
Rozciąganie pleców i kręgosłupa .....	264
Skręty bioder w leżeniu na plecach .....	264
Skręty bioder służące rozciąganiu pleców i pośladków .....	266

## ***Część IV: Przygotowywanie programów treningowych ..... 269***

### **Rozdział 17: Podstawowe treningi umożliwiające rozpoczęcie pracy nad formą ..... 271**

Tworzenie planu sesji treningowej .....	272
Dlaczego powinno Ci zależeć na tym, żeby trenować? .....	272
Twój sprzęt .....	274
Twoje preferencje dotyczące ćwiczeń .....	274
Twój styl życia .....	275
Twój aktualny poziom sprawności fizycznej .....	275
Analiza zmiennych Twojego programu .....	275
Wykonywanie ćwiczeń w odpowiedniej kolejności .....	276
Dobór odpowiedniego obciążenia .....	276
Wykorzystywanie odpoczynków .....	277
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych przygotowanych z myślą o początkujących .....	278
Wykonywanie obwodów na siłowni .....	278
Wykonywanie obwodów w domu .....	279
Plan sesji treningowej realizowanej w domu lub na siłowni z wykorzystaniem hantli i ławki .....	279
Plan sesji treningowej realizowanej na siłowni z użyciem rozmaitych przyrządów .....	280



<b>Rozdział 18: Dwudziestominutowe treningi dla zabieganych osób .....</b>	<b>283</b>
Optymalne wykorzystywanie krótkich treningów .....	284
Układanie planu dwudziestominutowej sesji treningowej .....	284
Realizowanie dwudziestominutowych treningów .....	285
Treningi całego ciała realizowane na siłowni .....	286
Treningi całego ciała realizowane w warunkach domowych .....	287
Plany treningów na górną i dolną część ciała .....	288
Ćwiczenia do wykorzystania w krótkich sesjach .....	289
Plany sesji realizowanych w domowej siłowni z wykorzystaniem różnych przyrządów .....	290
Treningi na górną i dolną część ciała .....	291
Sesja poświęcona rozciąganiu .....	292
<b>Rozdział 19: Bardziej zaawansowane programy treningowe .....</b>	<b>293</b>
Zrozumieć progresję .....	294
Stosowanie treningów dzielonych .....	294
Podział treningów na sesje poświęcone górnej i dolnej części ciała .....	295
Podział treningów na sesje poświęcone wyciskaniu i ściąganiu (push/pull) .....	297
Łączenie ćwiczeń w sekwencje .....	299
Superserie .....	299
Gigaserie .....	301
Zaawansowane techniki treningowe .....	301
Piramidy .....	301
Trening z malejącym obciążeniem .....	302
Negatywy .....	302
Urozmaicanie treningu siłowego za pomocą najnowszych rozwiązań .....	303
Obwody .....	303
Trening interwałowy o wysokiej intensywności .....	304
Odważniki kulowe .....	304
Sandbelle .....	305
<b>Rozdział 20: Treningi dla rodziny — ćwiczenia dla świeżo upieczonych mam, kobiet w ciąży, dzieci i nastolatków .....</b>	<b>307</b>
Wskazówki treningowe dla dzieci i nastolatków .....	308
Czerpanie korzyści z realizowanego za młodu treningu siłowego .....	309
Wiedza dotycząca tego, co będzie odpowiednie dla dziecka w danym wieku .....	309
Testowanie przykładowych planów sesji treningowych dla dzieci i nastolatków .....	311
Trening w ciąży i po narodzinach dziecka .....	318
Korzyści wynikające z treningu siłowego realizowanego w okresie ciąży i po narodzinach dziecka .....	318
Modyfikowanie planów treningowych pod kątem bezpieczeństwa .....	319
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla kobiet w ciąży .....	320
Testowanie przykładowego planu sesji treningowej dla mamy i dziecka .....	323
Trening w rodzinnym gronie: łączenie sił podczas aktywności fizycznej .....	325
<b>Rozdział 21: Treningi dla seniorów .....</b>	<b>327</b>
Wskazówki dotyczące treningu siłowego dla seniorów .....	327
Korzyści związane z podejmowaniem treningu w podeszłym wieku .....	328
Dopasowywanie wskazówek dotyczących bezpieczeństwa oraz sugestii treningowych do swojej indywidualnej sytuacji .....	328

## 12 Trening siłowy dla bystrzaków

---

Stawianie przed sobą umiarkowanych wyzwań .....	329
Plan sesji służącej pielęgnowaniu zmysłu równowagi .....	330
Odwodzenie nogi w tył .....	330
Uginanie nóg w biodrach .....	332
Skłon boczny w pozycji stojącej .....	333
Plan sesji treningowej, która wzmacnia mięśnie brzucha i jest realizowana w pozycji siedzącej .....	334
Przysiady przy krześle .....	335
Skręt tułowia wykonywany w pozycji siedzącej .....	336

### **Rozdział 22: Joga i pilates jako metody rozwijania elastyczności ..... 339**

Dokładniejszy opis jogi i pilatesu .....	339
Odzyskiwanie harmonii za sprawą jogi .....	340
Kilka słów na temat pilatesu .....	340
Korzyści wynikające z praktykowania jogi i wykonywania ćwiczeń pilatesu .....	341
Zaangażowanie w aktywność całego ciała .....	341
Zwiększanie elastyczności .....	342
Pozytywny wpływ na zmysł równowagi, koordynację i koncentrację .....	342
Włączanie jogi i pilatesu do programu treningowego .....	343
Zgłębianie świata jogi .....	344
Różne odmiany jogi .....	344
Szukanie wykwalifikowanego instruktora jogi .....	345
Testowanie na własnej skórze kilku pozycji jogi .....	346
Garść szczegółowych informacji na temat pilatesu .....	348

## **Część V: Dekalogi ..... 351**

### **Rozdział 23: Dziesięć sposobów na wykorzystanie taśm**

#### **podczas pracy nad rzeźbą ciała i siłą mięśni ..... 353**

Zanim zaczniesz, zaopatrz się w taśmę do ćwiczeń .....	353
Jak przygotować się do treningu z taśmami? .....	354
Jak włączyć taśmy do swoich treningów .....	355
Przysiady z taśmą .....	355
Unoszenie ugiętej nogi w kłęku podpartym wykonywane z taśmą .....	357
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem wykonywane z taśmą .....	358
Rozciąganie mięśni tylnej strony uda wykonywane z taśmą .....	359
Ściąganie taśmy .....	359
Wyciskanie jednorącz z taśmą .....	360
Zewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą .....	361
Wewnętrzna rotacja ramienia wykonywana z taśmą .....	362
Rozciąganie barków z wykorzystaniem taśmy .....	362
Prostowanie przedramienia wykonywane z taśmą .....	364

<b>Rozdział 24: Dziesięć sposobów na to, żeby dobrze się bawić, trenując z piłką .....</b>	<b>365</b>
Dobór odpowiedniej piłki .....	365
Bezpieczne korzystanie z piłek do ćwiczeń .....	366
Trening na piłce .....	367
Mostek na piłce .....	368
Mostek na piłce z podnoszeniem i opuszczaniem pośladków .....	369
Pompki na piłce .....	370
Unoszenie bioder na piłce połączone z zataczaniem nogą kółek .....	371
Mostek na piłce jednoonóż .....	373
Prostowanie nogi i unoszenie przeciwległego ramienia na piłce .....	374
Brzuszki na piłce .....	375
Brzuszki skośne na piłce .....	376
Skręty tułowia na piłce .....	378
Przenoszenie piłki .....	379
<b>Skorowidz .....</b>	<b>381</b>

## 14 Trening siłowy dla bystrzaków \_\_\_\_\_

## Rozdział 11

# Trening mięśni barków

### *W tym rozdziale:*

- ▶ korzyści wynikające z posiadania mocnych barków,
- ▶ wzmacnianie muskulatury barków,
- ▶ unikanie popularnych błędów treningowych,
- ▶ wykonywanie ćwiczeń na mięśnie barków.

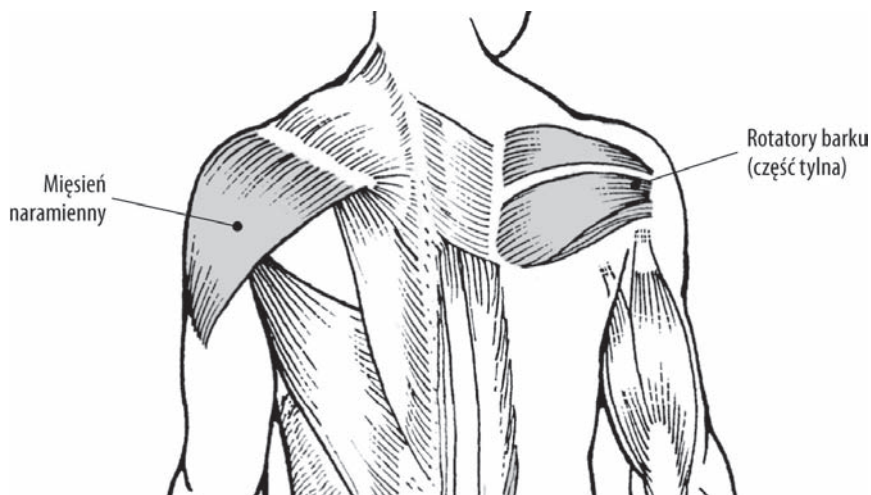
**G**dy poruszasz w jakikolwiek sposób rękami — kierujesz je do góry, w dół, do tyłu, do przodu, na boki, wykonujesz gest w poziomie lub zataczasz kręgi — robisz to właśnie dzięki barkom, czyli stawom ramiennym. Jeśli nie umożliwiają Ci one bezpośrednio podejmowania takiej aktywności, przynajmniej są w nią zaangażowane. Genialna konstrukcja stawu ramiennego sprawia, że barki dysponują wyjątkową ruchomością, a otaczająca je muskulatura jest jedną z najbardziej wszechstronnych grup mięśni w naszym ciele.

Niestety ta wyjątkowa zdolność do wykonywania wielu ruchów sprawia również, że barki — wraz z grupą mięśni nazywanych *rotatorami barku* — są szczególnie podatne na urazy. Dzięki lekturze tego rozdziału dowiesz się, jak chronić barki, wykonując rozmaite ćwiczenia.

## *Podstawowe informacje dotyczące mięśni barków*

Mięśnie barków (zaprezentowane na rysunku 11.1) są oficjalnie nazywane **mięśniami naramiennymi** lub **deltoidalnymi**. Okrywają one staw barkowy, a najlepszym sposobem, by je zobaczyć, jest wyciągnięcie ramienia poziomo w bok. Mięśnie naramienne składają się z trzech części:

- ✓ **Środkowej:** Ta część mięśnia znajduje się dokładnie nad Twoim barkiem (i dlatego bywa nazywana częścią barkową). Skurcz tego mięśnia przekłada się na ruch ramienia do góry.
- ✓ **Przedniej:** Znajduje się ona z przodu i nosi też miano „części obojczykowej”. Jej skurcz powoduje ruch ramienia do przodu i do wewnątrz.
- ✓ **Tyłnej:** Gdy dochodzi do skurczu znajdującej się z tyłu części grzebieniowej mięśnia naramiennego, Twoje ramię wraca do linii wyznaczonej przez tułów, a nawet może nieznacznie przekroczyć tę granicę.



**Rysunek 11.1.**  
Mięśnie barków

Ilustracja autorstwa Kathryn Born, MA

Bark umożliwia Ci poruszanie kończyną w tak wielu kierunkach, ponieważ jest **stawem kulistym**. Główka stawowa kości ramiennej idealnie pastuje do panewki stawowej łopatki. Innym przykładem stawu kulistego w ludzkim ciele jest staw biodrowy, ale nie zapewnia on takiej ruchomości jak bark.

**Rotatory barku** to grupa mięśni, które sprawiają, że ramię nie wyslizguje się z panewki stawowej łopatki. Te mięśnie znajdują się pod mięśniami naramiennymi i wykonują swoją pracę, całkowicie usuwając się w cień. Niestety rotatory są tak anonimowe, że wiele osób nie zdaje sobie nawet sprawy z faktu ich istnienia, a co za tym idzie, nie próbuje ich trenować. Jedyną sytuacją, w której zwraca się na nie uwagę, jest kontuzja ich ścięgien — tzw. **stożka rotatorów** — która może na cały sezon wyłączyć miotacza zawodowej drużyny baseballowej. Rotatory stabilizują staw barkowy i pozwalają odwracać ramię przy zachowaniu nieruchomego łokcia (chodzi nam tutaj o ruch polegający na odwracaniu dłoni wnętrzem na zewnątrz i do wewnątrz). Te mięśnie biorą również udział w ruchach związanych z rzucaniem lub łapaniem i są zaangażowane w unoszenie ramion nad głowę.

## ***Korzyści wynikające z posiadania mocnych mięśni barków***

Twoje barki mają sporo roboty, gdy zajmujesz się ćwiczeniami na mięśnie pleców i muskulaturę klatki piersiowej, ale istnieje kilka powodów, dla których warto wykonywać podczas treningów ćwiczenia izolujące mięśnie naramienne:

- ✓ **Korzyści widoczne w codziennym życiu:** Mocne mięśnie barków ułatwiają wykonywanie większości ruchów rękami — może to być zarówno rzucanie piłką baseballową, jak i podawanie talerza osobie siedzącej po drugiej stronie stołu lub podnoszenie walizki, która jest trochę za ciężka. Praktycznie wszystkie ćwiczenia

na górną część ciała angażują w jakimś stopniu muskulaturę barków, więc wzmocnienie tych mięśni pozwoli Ci zwiększyć obciążenie wykorzystywane podczas wykonywania ćwiczeń na klatkę i plecy.

- ✓ **Zapobieganie urazom:** Słabe barki będą zbierać niezłe ciężki podczas treningu mięśni klatki piersiowej oraz pleców i nie zmieni tego nawet perfekcyjna technika wykonywania ćwiczeń. Trening mięśni naramiennych pozwala też unikać kontuzji osobom uprawiającym sport tylko w weekendy — dzięki pracy nad muskulaturą barków nie uszkodzisz stożka rotatorów w trakcie turnieju softballowego lub podczas wbijania krążka do treningowej bramki hokejowej zrobionej z kosza na śmieci. Jeżeli masz naprawdę słabe barki, możesz się nabawić kontuzji, po prostu otwierając szufladę w kredensie.
- ✓ **Pewność siebie:** Zajrzyj do jakiegokolwiek czasopisma poświęconego pracy nad formą fizyczną, a zobaczysz tam nagłówki w rodzaju „Zabójcze mięśnie naramienne” lub „Seksowne, mocne barki”. Kulturyści podchodzą do treningu barków z dużą powagą, ponieważ wiedzą, że te mięśnie mają ogromny wpływ na ich prezentację (która jest w końcu sednem kulturystyki). Nawet jeżeli nie zależy Ci na tym, by wypracować tak imponujące mięśnie naramienne, wciąż możesz zadbać o ładne wyrzeźbienie i ukształtowanie muskulatury swoich barków, co doda Ci pewności siebie podczas noszenia koszulki bez rękawów (oczywiście możesz w nich chodzić, kiedy tylko Ci się spodoba, ale ładnie urzeźbione barki sprawiają, że poczujesz się w takim stroju nieco pewniej).

## Jak skutecznie trenować mięśnie barków?

Istnieją cztery podstawowe ruchy pozwalające wzmacniać muskulaturę barków (choć trening tych mięśni można przeprowadzić na dziesiątki różnych sposobów). Wykonuj wymienione przez nas ćwiczenia w takiej kolejności, w jakiej je opisujemy. Ogólnie rzecz biorąc, podczas wyciskania będziesz korzystać z największych obciążeń, a w trakcie wykonywania rozpiętek — z najmniejszych.

- ✓ **Wyciskanie:** Prostujesz ramiona nad głową. Ćwiczenia związane z wyciskaniem zmuszają do pracy wszystkie części mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie hantli bokiem w górę:** Unosisz ramiona na boki do poziomu barków. Tego rodzaju ćwiczenia angażują przede wszystkim środkowe partie mięśni naramiennych.
- ✓ **Unoszenie ramion w przód:** Unosisz prosto przed siebie ręce, które początkowo znajdowały się po bokach Twojego tułowia. Takie ćwiczenia zmuszają do pracy przednią i środkową część mięśni naramiennych.
- ✓ **Odwrotne rozpiętki:** Pochylasz się w biodrach na tyle, na ile pozwoli rozciągnięcie Twoich mięśni — taka pozycja sprawia, że wykonując ćwiczenie, musisz pokonać siłę grawitacji. Twoja klatka piersiowa powinna znajdować się tak blisko położenia poziomego, jak to możliwe. Odwodzisz ramiona na boki, zmuszając do pracy tylne i środkowe części mięśni naramiennych.

Od czasu do czasu warto zmienić kolejność wykonywania ćwiczeń, by skupić się na początek na najsłabszych partiach mięśni i zapewnić całej grupie mięśni zróżnicowane bodźce treningowe gwarantujące lepszy rozwój. Nie ma konieczności, by podczas



każdego treningu mięśni barków stosować ćwiczenia należące do wszystkich czterech grup, ale warto regularnie wykonywać wszystkie opisane powyżej ruchy, by zadbać o harmonijny rozwój muskulatury barków.

Podczas wykonywania ćwiczeń na barki korzystaj raczej z wolnych ciężarów, a nie z maszyn. Często zdarzają się sytuacje, w których ruch wymuszany przez maszynę sprawia wrażenie nienaturalnego i nadmiernie obciąża szyję. Osoby różnego wzrostu miewają problemy z odpowiednim wyregulowaniem maszyn. Problem pojawia się zwłaszcza wtedy, gdy drobna kobieta chce dopasować do swoich potrzeb urządzenie stworzone z myślą o rosnących mężczyznach.

Ścięgna rotatorów są bardzo podatne na urazy. Oto rozwiązania, dzięki którym można do pewnego stopnia je chronić:

- ✓ **Zachowywanie właściwej techniki.** Stosuj się do przedstawionych w tym rozdziale wskazówek dotyczących techniki wykonywania ćwiczeń na górną część ciała (to samo dotyczy zresztą podobnych instrukcji zawartych we wszystkich innych rozdziałach).
- ✓ **Wykonywanie ćwiczeń na wewnętrzną i zewnętrzną rotację ramion.** W dalszej części tego rozdziału znajdziesz opis takich ćwiczeń wykonywanych z hantlami.
- ✓ **Korzystanie z taśm treningowych.** W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opisy ćwiczeń, które wzmocnią Twoje stożki rotatorów i mogą być wykonywane z taśmą treningową w domu lub w podróży.

## *Poznawanie błędów, których warto unikać podczas treningu mięśni barków*

Kontuzje barków zdarzające się licznym wielbicielom treningu siłowego nie pojawiają się z dnia na dzień. Znamy mnóstwo osób, które podnosiły ciężary przez wiele lat, często ignorując drobne bóle barków, po czym pewnego dnia — pstryk! — i było po wszystkim. To, co zdaniem tych ludzi było nagłym urazem, należałoby tak naprawdę uznać za następstwo wielu lat przeciążania organizmu i nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń. Unikaj przedstawionych poniżej popularnych błędów, a będziesz się cieszyć mocnymi i zdrowymi barkami.

## *Zwiększanie zakresu wykonywanych ruchów*

Gdy opis ćwiczenia mówi, że masz podnieść ciężar „na wysokość barków”, nie unosz go pod sufit, ponieważ wykonywanie ramionami tak nienaturalnego ruchu niepotrzebnie obciąża stawy, a zarazem nie ma wielkiego wpływu na poprawę rzeźby mięśni. Innymi słowy: ryzyko kontuzji wynikające z unoszenia wyżej ciężarów przeważa nad minimalnymi korzyściami tylko potencjalnie zapewnianymi przez obszerniejsze ruchy (do tej kategorii można zaliczyć na przykład nieznaczny przyrost siły mięśni).



## *Wyginanie pleców w łuk*

Gdy wykonujesz ćwiczenia na mięśnie barków, siedząc na ławce pionowej, zadbaj o to, by między Twoim krzyżem a oparciem była tylko niewielka przestrzeń. Owszem, wygięcie pleców w łuk pozwoli Ci stworzyć skuteczniejszą dźwignię (a co za tym idzie — zdołasz użyć podczas treningu większego obciążenia), ale to również ułatwienie pracy mięśniom, które próbujesz trenować. Co więcej, takie zachowanie sprawia, że narażasz na kontuzje dolną część swoich pleców.

## *Kołysanie tułowiem do przodu i do tyłu*

Gdy wykonujesz na stojąco ćwiczenia na barki, rozluźnij kolana i zachowaj proste plecy. Wiele osób usztywnia kolana i odchyła się do tyłu — wiedz jednak, że przyjmując taką postawę, nie zaskarbisz sobie „wdzięczności” mięśni dolnej części pleców. Jeżeli poruszasz jakimikolwiek innymi częściami ciała oprócz ramion, zmniejszasz zaangażowanie mięśni naramiennych. Takie zachowanie świadczy również o tym, że używasz zbyt dużego obciążenia.

## *Ćwiczenia obejmujące ruchy wykonywane za głową*

Najprawdopodobniej zobaczysz w którymś momencie ludzi, którzy unoszą sztangę nad głowę, po czym opuszczają ją na kark, a nie przed głowę. Istnieją też maszyny, które wymuszają wykonywanie takich ruchów. Trzymaj się z daleka od tego typu ćwiczeń. Wymuszają one wyraźny obrót ramienia do tyłu, przez co Twoje barki i stożki rotatorów muszą pracować w niekorzystnej i niestabilnej pozycji. Ten ruch sprawia również, że końce Twoich kości ramiennych wbijają się w panewki barków, co powoduje uszkodzenia kości i dodatkowo obciąża stożki rotatorów. Nie zapominaj o tym, że korzyści wynikające z wykonywania danego ćwiczenia muszą być zawsze większe niż ryzyko towarzyszące tej aktywności.

## *Trening mięśni barków*

Oto spis ćwiczeń przedstawionych w dalszej części tego rozdziału:

- ✓ wyciskanie hantli,
- ✓ unoszenie hantli bokiem w górę,
- ✓ unoszenie hantli w przód,
- ✓ odwrotne rozpiętki,
- ✓ wewnętrzna i zewnętrzna rotacja ramion,
- ✓ wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim.

## Wyciskanie hantli

To ćwiczenie zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych; w wykonywanie ruchu zaangażowana jest też muskulatura górnej części pleców oraz tricepsy.

Jeżeli masz problemy z dolną częścią pleców, szyją lub łokciami, wykonując to ćwiczenie, zachowaj ostrożność.



### Przyjmowanie pozycji

Weź do rąk hantle i usiądź na ławce z pionowym oparciem. Rozstaw stopy na szerokość bioder i oprzyj je pewnie na podłodze. Ugnij łokcie i unieś ramiona na wysokość barków — hantle powinny się znaleźć na poziomie Twoich uszu. Napnij mięśnie brzucha tak, żeby między Twoimi plecami a oparciem ławki powstała niewielka przestrzeń. Oprzyj głowę o oparcie (patrz: rysunek 11.2a).

### Ćwiczenie

Wyciśnij hantle do góry aż do punktu, w którym niemal zetkną się dokładnie nad Twoją głową (patrz: rysunek 11.2b), po czym opuść je z powrotem do poziomu uszu.



Rysunek 11.2.  
Wyciskanie  
hantli

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



### *Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać*

- ✓ Gdy hantle osiągną punkt szczytowy, rozluźnij łokcie, zamiast je blokować.
- ✓ Przerwij opuszczanie hantli, gdy Twoje łokcie znajdą się na wysokości ramion lub minimalnie niżej.
- ✓ NIE dopuszczaj do sytuacji, w której Twoje plecy zaczną się wyginać w łuk, wyraźnie odrywając się od oparcia.
- ✓ NIE wierz się i nie wykonuj dodatkowych ruchów, które miałyby Ci ułatwić wyciskanie hantli.

### *Inne rozwiązanie*

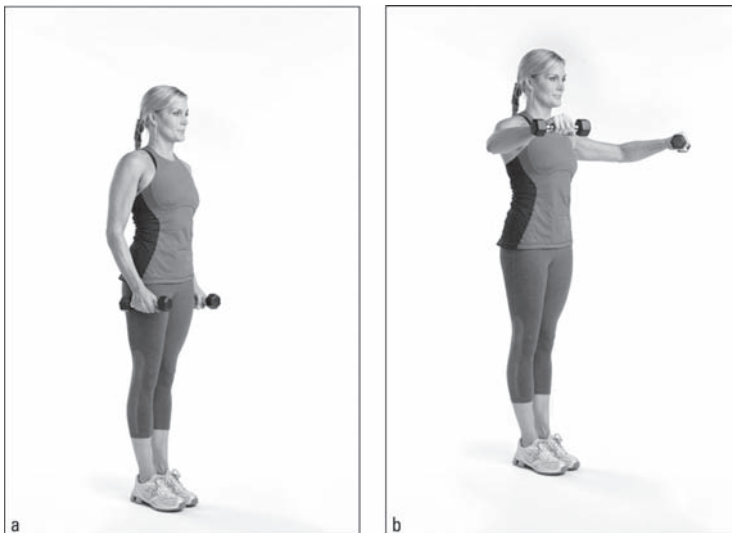
**Wyciskanie hantli chwytem neutralnym (łatwiejsze):** Wykonaj opisane powyżej ćwiczenie, ustawiając ręce tak, by wnętrza obu dłoni były skierowane do siebie. Ta modyfikacja sprawia, że podczas wykonywania ruchu do pracy włącza się muskulatura przedramion oraz bicepsy.

## *Unoszenie hantli bokiem w górę*

Opisane poniżej unoszenie hantli bokiem zmusza do pracy środkową część Twoich mięśni naramiennych. Jeżeli masz problemy z szyją lub dolną częścią pleców, zadбай o to, żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia zachować nienaganną technikę.

### *Przyjmowanie pozycji*

Weź do rąk hantle i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Ugnij nieznacznie łokcie, odwróć dłonie tak, by ich wnętrza były zwrócone ku sobie, a następnie złącz ze sobą hantle w punkcie znajdującym się przed górnymi partiami Twoich ud. Wciągnij brzuch.



**Rysunek 11.3.**  
Unoszenie hantli bokiem w górę

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

## Ćwiczenie

Unieś ręce do góry i na boki, kontynuując ten ruch do momentu, w którym hantle znajdą się prawie na wysokości Twoich barków (patrz: rysunek 11.3b). Powoli opuść ręce do pozycji wyjściowej.



Być może wykonywanie tego ćwiczenia będzie dla Ciebie łatwiejsze, jeśli wyobrazisz sobie, że trzymasz w rękach dwa dzbanki z lemoniadą i nalewasz ją do szklanek stojących na podłodze.



## Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Inicjuj ruch do góry z barków (możemy to też ująć inaczej: podczas wykonywania ćwiczenia nie zmieniamy ugięcia w łokciach).
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unosz hantli powyżej poziomu barków.

## Inne rozwiązania

**Unoszenie hantli bokiem w górę wykonywane z ugiętymi ramionami (łatwiejsze):** Zaczynij z rękami ugiętymi w łokciach pod kątem 90 stopni, z dłońmi zwróconymi ku sobie i hantlami przed tułowiem. Zachowując podczas ruchu stałe ugięcie łokci, unieś obciążenie aż do punktu, w którym Twoje łokcie znajdują się na wysokości barków.



Wariant z ugiętymi ramionami nie zapewnia barkom tak solidnego treningu jak podstawowa wersja unoszenia hantli bokiem w górę, ale jeżeli masz słabe mięśnie naramienne lub w przeszłości zdarzały Ci się kontuzje barków, możesz skorzystać z tej modyfikacji.

**Unoszenie hantli bokiem w górę w pozycji siedzącej:** Aby urozmaicić treningi, możesz wykonywać to ćwiczenie, siedząc na ławce. W pozycji początkowej Twoje ręce powinny zwisać swobodnie wzdłuż tułowia i mają być lekko ugięte w łokciach.

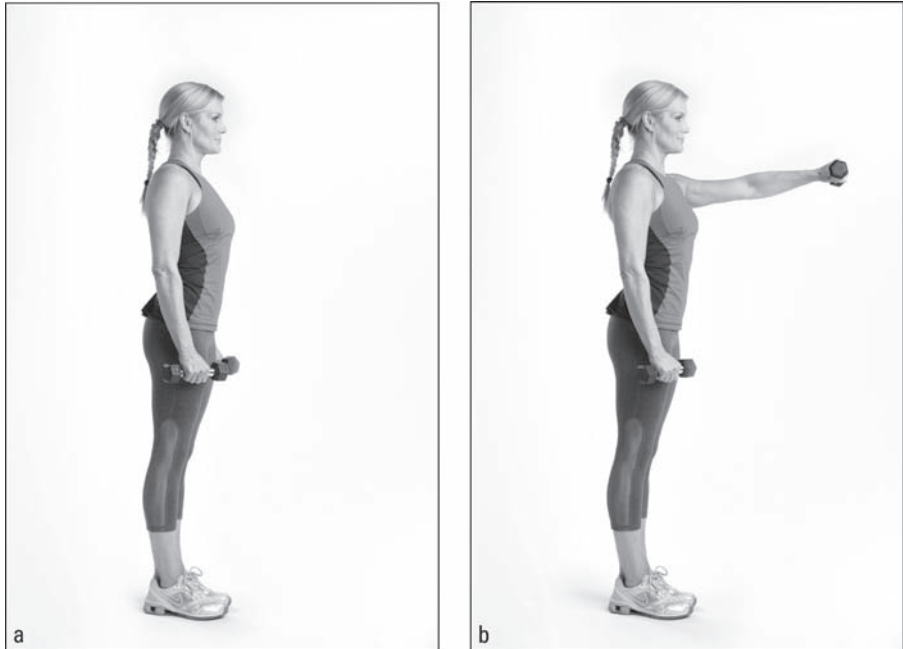
**Unoszenie hantli bokiem w górę z kciukami do góry (łatwiejsze):** Wykonaj podstawą wersję ćwiczenia w taki sposób, by Twoje dłonie były zwrócone wnętrzami do przodu. W końcowej fazie ruchu Twoje kciuki powinny być skierowane ku górze. Ta wersja ćwiczenia w najmniejszym stopniu obciąża stożek rotatorów i bywa wykorzystywana podczas fizjoterapii.

## Unoszenie hantli w przód

Kolejne z opisywanych przez nas ćwiczeń izoluje przednią część mięśni naramiennych. Jeśli masz za sobą jakieś kontuzje dolnej części pleców lub odczuwasz jakikolwiek dyskomfort w okolicach szyi, wykonuj to ćwiczenie z rozwagą.

### Przyjmowanie pozycji

Weź hantle do rąk i stań prosto w rozkroku na szerokość bioder. Pozwól, by ręce zwisały swobodnie wzdłuż tułowia — łokcie mają być rozluźnione, a wnętrza dłoni powinny być zwrócone do tyłu. Wyprostuj się, wciągnij brzuch i rozluźnij kolana (patrz: rysunek 11.4a).



**Rysunek 11.4.**  
Unoszenie hantli w przód

Fotografie autorstwa Nicka Home'a

### Ćwiczenie

Unieś lewe ramię do poziomu barku (patrz: rysunek 11.4b), po czym opuść je do pozycji wyjściowej. Powtórz ten sam ruch prawą ręką. Wykonuj naprzemiennie powtórzenia, aż dotrzesz do końca całej serii. Jeżeli chcesz zwiększyć trudność treningu, możesz wykonać wszystkie powtórzenia najpierw na jedną, a potem na drugą rękę.

### Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać

- ✓ Pamiętaj o tym, żeby podczas wykonywania ćwiczenia utrzymywać nieznacznie ugięte łokcie.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk, nie wychylaj się do tyłu ani nie poruszaj tułowiem do przodu i do tyłu w trakcie podnoszenia hantli.
- ✓ NIE unosz hantli powyżej poziomu barków.



### Inne rozwiązania

- ✓ **Unoszenie hantli w przód wewnątrzami dłoni do góry:** Odwróć dłonie wewnątrzami do góry i wykonaj ćwiczenie zgodnie z opisem dotyczącym jego podstawowej wersji. Wypróbuj to rozwiązanie, jeżeli masz skłonności do kontuzji barków lub stożków rotatorów.
- ✓ **Unoszenie hantli po przekątnej (trudniejsze):** Gdy hantel znajdzie się na wysokości barku, wykonaj ramieniem ruch w poziomie aż do punktu, w którym obciążenie znajdzie się przed górną częścią Twojej klatki piersiowej. Zrezygnuj z tego wariantu, jeśli masz chroniczne problemy z barkami.
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji siedzącej (trudniejsze):** Wykonuj unoszenie hantli w przód, siedząc na ławce pionowej i korzystając z oparcia pod plecy. Taka pozycja zapobiega *wszelkim* formom oszukiwania!
- ✓ **Unoszenie hantli w przód w pozycji leżącej (trudniejsze):** Weź hantle do rąk i połóż się na ławce poziomej twarzą do podłogi. Opuść ręce w dół (możesz je również nieznacznie od siebie odsunąć) i skieruj ku sobie wewnątrzami dłoni. Unieś hantle tak wysoko, jak zdołasz, ale nie przekraczaj poziomu wyznaczonego przez Twoje barki. Podczas wykonywania tej wersji ćwiczenia będziesz korzystać z dużo mniejszego obciążenia niż w przypadku innych wariantów. Możesz także użyć ławki ze skosem dodatnim.

## Odwrotne rozpiętki

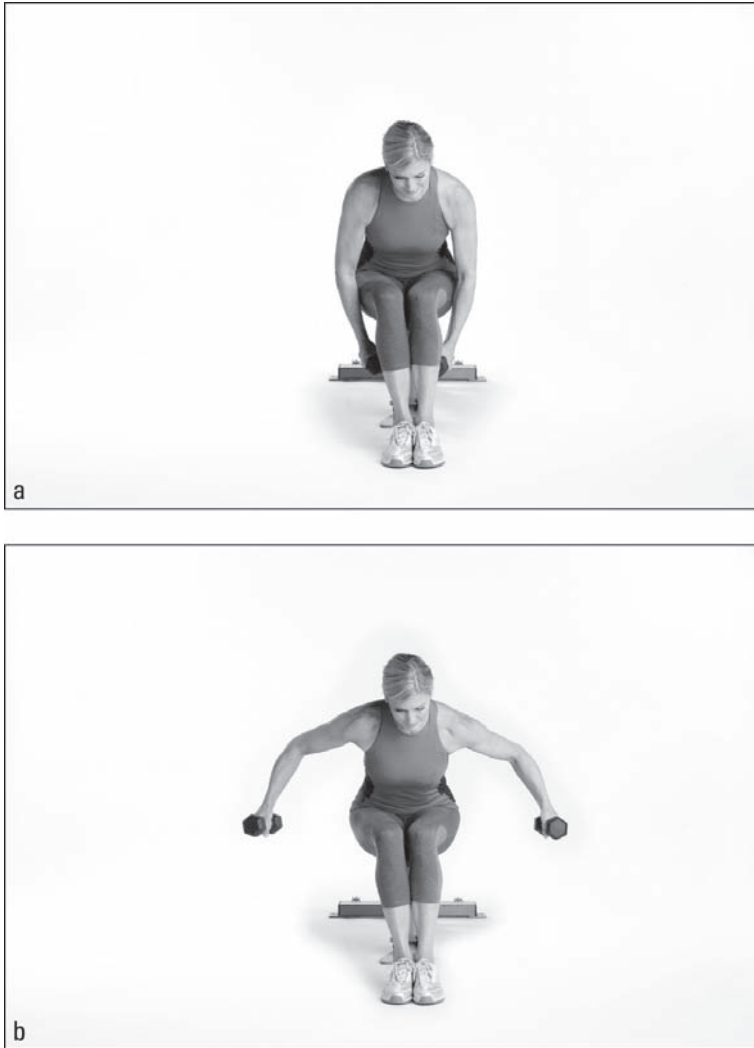
To ćwiczenie świetnie się sprawdza w kwestii wzmacniania tylnych części mięśni naramiennych. Taki trening pomaga też rozwijać muskulaturę górnej części pleców i ma pozytywny wpływ na Twoją postawę.

### Przyjmowanie pozycji

Usiądź na krawędzi ławki z hantlami w dłoniach. Pochyl się do przodu w biodrach w taki sposób, by górna część Twoich pleców utworzyła płaską powierzchnię znajdującą się w płaszczyźnie poziomej. Pozwól, by Twoje ręce zawisły swobodnie z wewnątrzami dłoni zwróconymi ku sobie. Hantle powinny się znaleźć za Twoimi łydkami, dokładnie pod kolanami (patrz: rysunek 11.5a). Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej i wciągnij brzuch.

### Ćwiczenie

Unieś ręce do góry, uginając je nieznacznie w łokciach w miarę, jak Twoje ramiona będą wędrować na boki aż do punktu, w którym łokcie znajdą się na wysokości barków (patrz: rysunek 11.5b). Unosząc ciężar, ściągnij łopatki. Powoli opuść ramiona do pozycji wyjściowej.



**Rysunek 11.5.**  
Odwrotne  
rozpiętki

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a



### ***Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać***

- ✓ Dbaj o to, by podczas wykonywania ćwiczenia Twoja broda była delikatnie przyciągnięta do klatki piersiowej — powstrzymasz w ten sposób opadanie głowy.
- ✓ Pochylając się do przodu, załam sylwetkę w biodrach, zamiast po prostu się garbić.
- ✓ NIE dopuszczaj do tego, by podczas wykonywania ćwiczenia pracowała też reszta ciała.

### ***Inne rozwiązania***

**Odwrotne rozpiętki z dłońmi skierowanymi do tyłu:** Przyjmij taką samą pozycję początkową jak w przypadku podstawowej wersji ćwiczenia, ale zmień ustawienie dłoni tak, żeby były one zwrócone wnętrzami do tyłu. Unoszeniu hantli będzie towarzyszyło głębsze uginanie ramion w łokciach, niż miało to miejsce w przypadku opisanych powyżej odwrotnych rozpiętek.

**Odwrotne rozpiętki w pozycji stojącej:** Wykonaj przedstawioną powyżej podstawową wersję odwrotnych rozpiętek, ale stań w rozkroku na szerokość bioder. Pochyl się do przodu tak, aby Twój tułów był nachylony do podłogi pod kątem 45 stopni. Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, żeby chronić dolną część pleców; unikaj także kołysania całym ciałem.

## ***Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem***

To ćwiczenie zmusza do pracy rotatory, a oprócz tego pozwala trenować całą muskulaturę barków.

Jeżeli podczas wykonywania tych ruchów odczuwasz dyskomfort w okolicach szyi, spróbuj oprzeć głowę na wyciągniętym ramieniu.

### ***Przyjmowanie pozycji***

Trzymając hantel w prawej ręce, połóż się na podłodze na lewym boku. Zegnij prawy łokieć pod kątem prostym i oprzyj go pewnie o bok tak, żeby wnętrze Twojej prawej dłoni było skierowane do przodu. Wciągnij brzuch. Zegnij lewy łokieć i oprzyj głowę na lewej dłoni (patrz: rysunek 11.6) lub połóż ją na wyciągniętym w bok lewym ramieniu.



**Rysunek 11.6.**  
Zewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a



## Ćwiczenie

Utrzymując łokieć przy boku tułowia, powoli opuść obciążenie przed sobą w kierunku podłogi. Następnie unieś z powrotem prawą rękę tak wysoko, jak zdołasz bez odczuwania dyskomfortu (zakres ruchu będzie zależny od rozciągnięcia Twoich mięśni). Wykonaj taką samą liczbę powtórzeń na każdą rękę.

## Inne rozwiązania

**Zewnętrzna rotacja ramienia z taśmą:** W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

**Policjant kierujący ruchem (trudniejsze):** Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obróć przedramiona w dół aż do pozycji, w której wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, po czym wróć do pozycji początkowej.

## Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

To kolejne ćwiczenie pozwalające trenować rotatory i mięśnie naramienne. Twoja ręka przemieszcza się ku podłodze, pracując tak, jakby była osadzona na zawiasie (taką ruchomość zapewnia jej właśnie bark).



Jeżeli podczas wykonywania ruchów odczuwasz jakiś dyskomfort w okolicach szyi, również w tym przypadku spróbuj podłożyć wyciągniętą rękę pod głowę.

## Przyjmowanie pozycji

Położ się na plecach z hantlem w prawej dłoni. Ułóż lewą rękę wzdłuż tułowia, wnętrzem dłoni do podłoża. Ugnij prawy łokieć tak, żeby Twoje przedramię było ustawione pionowo względem podłogi, a wnętrza Twojej dłoni było skierowane w stronę Twojego tułowia.

## Ćwiczenie

Zachowując kąt prosty w łokciu, odwiedź ciężar od ciała i kontynuuj ten ruch aż do momentu, w którym poczujesz delikatny opór mięśni i ścięgien (patrz: rysunek 11.7). Unieś hantel z powrotem do góry.



**Rysunek 11.7.**  
Wewnętrzna rotacja ramienia z hantlem

Fotografia autorstwa Nicka Horne'a



### ***Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać***

- ✓ Wyobrażaj sobie, że Twój bark jest zawiasem drzwi, które najpierw się otwierają, a potem zamykają.
- ✓ Wykonuj to ćwiczenie płynnie i spokojnie.
- ✓ NIE napinaj mięśni szyi i twarzy.
- ✓ NIE podrywaj ciężaru do góry gwałtownym ruchem.
- ✓ NIE opuszczaj hantla niżej, niż pozwala na to elastyczność Twoich mięśni i ścięgien.

### ***Inne rozwiązania***

**Wewnętrzna rotacja ramienia z taśmą:** W rozdziale dwudziestym trzecim znajdziesz opis innej wersji tego ćwiczenia wykonywanej z użyciem taśmy.

**Policjant kierujący ruchem (trudniejsze):** Stań z hantlami w dłoniach i rozstaw stopy na szerokość bioder. Ugnij łokcie i unieś ramiona do poziomu barków (tak, jakby ktoś skierował w Twoją stronę broń i powiedział „ręce do góry”). Utrzymując łokcie w stałym położeniu, obracaj przedramiona w dół aż do momentu, w którym wnętrza Twoich dłoni będą skierowane do tyłu, a następnie wróć do pozycji początkowej.

## ***Wyciskanie na maszynie ze skosem dodatnim***

To ćwiczenie stanowi świetny trening muskulatury barków, ponieważ angażuje wszystkie mięśnie należące do tej grupy. Oprócz tego do pracy są zmuszone także tricepsy i mięśnie górnej części pleców.

Jeżeli miewasz problemy z szyją, łokciami lub dolną częścią pleców, wykonując to ćwiczenie, zachowaj szczególną ostrożność.



### ***Przyjmowanie pozycji***

Ustaw wysokość siedziska maszyny tak, by bloczek urządzenia znalazł się pod linią Twoich barków. Złap uchwyty maszyny (patrz: rysunek 11.8a). Wciągnij brzuch, ale pozostaw niewielką, naturalną przestrzeń między krzyżem a oparciem urządzenia.

### ***Ćwiczenie***

Wyciśnij rączki, ale w końcowej fazie ruchu nie blokuj łokci (patrz: rysunek 11.8b). Opuść ramiona do punktu, w którym Twoje łokcie znajdują się minimalnie poniżej linii barków.

### ***Rzeczy, które należy robić, i te, których trzeba unikać***

- ✓ Rozluźnij barki i dbaj o to, by znajdowały się one wyraźnie niżej od Twoich uszu — zwłaszcza wtedy, gdy Twoje ręce są w pełni wyprostowane.
- ✓ NIE wyginaj pleców w łuk ani nie wykonuj dodatkowych ruchów ułatwiających Ci wyciskanie ciężaru.
- ✓ NIE pchaj ciężaru z większą siłą, niż to konieczne; takie zachowanie mogłoby poważnie obciążać Twoje łokcie.





**Rysunek 11.8.**  
Wyciskanie na  
maszynie  
ze skosem  
dodatnim

Fotografie autorstwa Nicka Horne'a

### ***Inne rozwiązania***

Istnieją maszyny, w których dźwignie dla obu rąk pracują niezależnie od siebie. W takiej sytuacji między lewą a prawą stroną urządzenia nie ma żadnego połączenia, tak więc każdy z uchwytów jest powiązany z oddzielnym obciążeniem. Jeżeli na Twojej siłowni stoi takie urządzenie, warto zrobić z niego użytek. Uzyskasz w ten sposób typowe wsparcie oferowane przez maszynę treningową, a przy okazji zdołasz popracować nad równowagą i jednakową siłą obu części ciała, zupełnie jak w przypadku treningu z wolnymi ciężarami.



# Skorowidz

---

## A

AI, *Patrz*: rozciąganie aktywne izolowane  
ananda, 345  
artretyzm, 329  
asekurant, 85, 108, 158  
    instrukcje, 86  
    miejsce, 87  
    obowiązki, 87  
    zasady, 87  
atlas, 102

## B

bezpieczeństwo, 29, 63, 71, 72, 77, 80, 82, 83,  
    310, 319, 328  
    korzystania z maszyn treningowych, 84  
biceps, 40, 41, 189, 192, 197, 198, 201, 272, 359  
brzuszek, 249, 278  
    boczne z ugiętymi kolanami, 208, 213, 214, 281  
    klasyczne, 208, 209, 279  
    kółko, 250  
    ławka, 250  
    na piłce, 375  
    odwrócone, 208, 210, 211, 281  
    skośne, 208, 211, 212  
        na piłce, 376  
    z dzieckiem, 324  
    z obciążeniem, 243  
    ze skrętem tułowia, 280

## C

cadillac, 340  
ciało  
    ciężar, 31  
    elastyczność, 32, 342  
ciąg martwy, 244, 304  
ciężar  
    maksymalny, 37, 53, 158, 276  
    submaksymalny, 36, 129, 276  
ciężarowiec, 38

ciężary wolne, 30, 61, 62, 82, 176, 240  
    zakup, 98  
    zalety, 62  
ciśnienie tętnicze, 80, 244

## Ć

ćwiczenia, *Patrz*: trening

## D

deska, 279, 349  
    z dzieckiem, 323  
dziennik treningowy, 57, 58, 68  
    analiza, 59

## E

ekspander, 30, 61, 68, 72, 74, 353  
    zakup, 105, 354

## F

faza szczytowa, 129  
flow joga, 340

## G

gigaseria, 47, 301  
glikoliza, 267  
gravitron, 147  
gryf, 30

## H

hantle, 30, 61, 62, 63, 64, 74, 82, 98, 138, 139,  
    141, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248,  
    250, 279, 281  
    rodzaj, 63  
    unoszenie, *Patrz*: unoszenie hantli  
wiosłowanie, 242

## hantle

- wyciskanie, 177, 178, 179
  - na ławce, 159, 164, 165, 166
  - zakup, 98, 101
- hatha joga, 340, 345
- high-intensity interval training, *Patrz:* HIIT
- HIIT, 304
- hormon wzrostu, 44
- hot joga, 340

## J

- joga, 31, 244, 339, 342, 343, 344
  - asana, 340
  - instruktor, 345
  - korzyści, 341
  - odmiany, 344
  - pozycja
    - kobry, 347
    - kota/krowy, 346
  - Sivanandy, 345

## K

- kaletka maziowa, 127
- kettlebell, *Patrz:* odważnik kulowy
- klatka, 72, 148
- kolano, 128, 138
  - kontuzja, 89
    - mięśnie, *Patrz:* mięśnie zginacze kolana
    - uraz, 89
- kołysanie miednicy, 151
  - z użyciem krzesła, 152
- kontuzja, 79, 80, 82, 88, 277
  - kolana, 89
  - kręgosłupa, 90, 253
  - leczenie RICE, 90, 91
  - rozciąganie, 252
- kółko do brzuszaków, 250
- krążenie barków, 142
- kręgosłup
  - kontuzja, 90, 253
  - poprawa ruchomości, 346
- krzyżowanie linek wyciągu górnego w bramie, 159, 168, 169
- kulturysta, 38
- kundalini, 345
- kwas mlekowy, 267

## L

- liposukcja, 207, 274

## Ł

- ławka treningowa, 66, 157, 158, 279
  - do brzuszaków, 250
  - pionowa, 66
  - pozioma, 66
  - zakup, 102
  - ze skosem
    - dodatnim, 67, 102
    - ujemnym, 67
- łokieć tenisisty, 127, 191
- łydka, 40, 42, 218, 222, 27
  - mięśnie, *Patrz:* mięśnie łydek

## M

- martwy ciąg, 244, 304
- maszyna, 30, 61, 62, 67, 84, 142, 176, 278, 280
  - atlas, *Patrz:* atlas
  - butterfly, 157
  - elektroniczna, 71
  - hydrauliczna, 70
  - krzywka, 69, 70
  - pneumatyczna, 70
  - Smitha, 71, 148
  - z obciążeniem w postaci talerzy, 70
  - zakup, 102
  - zalety, 69, 71
  - ze stosem, 69
- mięśnie
  - barków, 160, 163, 164, 166, 168, 169, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 200, 245, 272, 347, 361
  - bicepsy, *Patrz:* biceps
  - brzucha, 40, 42, 205, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 250, 272, 278, 295, 334, 336, 342, 347, 348, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378
  - poprzeczny, 206
  - prosty, 205
  - skośne, 206, 264, 333
  - czworoboczne, 134
  - czworogłowe ud, 40, 127, 218, 220, 221, 224, 226, 227, 272, 359, *Patrz też:* mięśnie ud
  - rozciąganie, 255
  - deltoidalne, *Patrz:* mięśnie barków
  - długość spoczynkowa, 252
  - goleni, 219, 220, 223
  - izolowanie, 69, 158, 174, 221
  - klatki piersiowej, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 200, 241, 250, 272, 369
  - rozciąganie, 259, 264

łydek, 222, 272  
 dwugłowe, 218  
 rozciąganie, 263  
 naciągnięcie, 88  
 najszersze grzbietu, 134  
 napięcie, 252  
 naramienne, 40, *Patrz:* mięśnie barków  
 nóg, 128, 217, 219, 223, , 263, 272, 332  
 odwodzące udo, 218  
 piersiowe, 40, 155  
 piszczelowe przednie, 218  
 pleców, 133, 241, 242, 244, 264, 272, 330,  
 332, 336, 347, 371, 374, *Patrz też:* mięśnie  
 tułowia  
 część dolna, 148, 149, 150, 260, 336, 342, 368,  
 370, 373  
 część górna, 133, 134, 135, 136, 137, 178, 186,  
 187, 245, 359  
 rozciąganie, 257, 260, 264, 266  
 płaszczkowate, 218  
 pośladkowe, 40, 42, 128, 217, 219, 220, 221,  
 223, 224, 227, 241, 243, 248, 272, 374  
 rozciąganie, 257, 260, 266  
 średnie, 218  
 wielkie, 217  
 prostowniki grzbietu, 148  
 przedramienia, 190, 193, 196, 197  
 przywodzące udo, 218  
 ramion, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 197,  
 198, 200, 201, 245  
 rozciąganie, 257, 259  
 rotatory barku, *Patrz:* rotator barku  
 rozciąganie, *Patrz:* rozciąganie mięśni  
 równoległoboczne, 134  
 szyi, 128  
 tricepsy, *Patrz:* triceps  
 tułowia, 239, 241, 242, 243, 244, 245, 247,  
 248, 249, 250, 330, 334, 342, 343, 369,  
*Patrz też:* mięśnie klatki piersiowej,  
 mięśnie pleców  
 ud, 218, 219, 220, 223, 348, *Patrz też:* mięśnie  
 czworogłowe ud  
 rozciąganie, 262  
 wydłużanie, 252  
 zginacze  
 stawów biodrowych, 218  
 kolana, 218, 220, 221, 255, 272, 359  
 mostek, 152  
 na piłce, 368, 369  
 jedenoż, 373

## N

naciągnięcie  
 leczenie RICE, 90, 91  
 mięśnia, 88  
 więzadła, 88  
 naderwanie ścięgna, 88  
 nadgarstek, 190  
 negatyw, 302  
 noga, 128, 217, 219, 223, 332  
 odwodzenie w tył, 73, 330, 331  
 uginanie, 73, 332, 333  
 unoszenie, 73, 357, 358

## O

obwód, 46, 278, 303  
 maszyny, 278, 279  
 w domu, 279  
 odchylanie tułowia w pozycji siedzącej, 208,  
 214, 215  
 oddychanie, 79, 128  
 odpoczynek, 37, 42, 44, 81  
 długość, 277  
 odruch  
 kolanowy, 254  
 na rozciąganie, 254  
 odważnik, 30, 250  
 kulowy, 62, 75, 304  
 opór, 30  
 osoba  
 początkująca, 50, 51, 53  
 średnio zaawansowana, 50, 51  
 zaawansowana, 50, 51  
 osteoporoza, 55, 56, 250, 343

## P

pas kulturystyczny, 68  
 pilates, 31, 244, 339, 340, 342, 343, 348  
 ćwiczenie setka, 348  
 instruktor, 349  
 korzyści, 341  
 sprzęt, 340  
 Pilates Joseph, 340  
 piłka, 31, 246, 365  
 Bosu, 249  
 konserwacja, 366  
 rozmiar, 365  
 zakup, 366  
 piramida, 47, 301, 302  
 odwrócona, 302  
 plecy, 40

PNF, 252, 261  
 wady, 262  
 zalety, 261

podciąganie  
 na drążku, 135, 136  
 opadzie tułowia, 304  
 ze wspomaganiami, 137, 147

podnoszenie ciężarów, *Patrz:* trening siłowy

poduszka sensomotoryczna, 246

pompki, 53, 74, 159, 161, 279, 280, 316  
 na maszynie, 193, 201, 279  
 na piłce, 370  
 na poręczach ze wspomaganiami, 159, 169, 170, 171  
 negatywne, 161  
 przy ścianie, 161  
 w podporze tyłem, 193, 200  
 z rękami na podwyższeniu, 161  
 zmodyfikowane, 159, 160

pośladki, *Patrz:* mięśnie pośladowe

power joga, 340

powtórzenie, 37, 38  
 liczba, 240

progresja, 36, 294

proprioceptive neuromuscular facilitation, *Patrz:* PNF

proprioceptywne torowanie  
 nerwowo-mięśniowe, *Patrz:* PNF

prostowanie  
 nóg  
 na maszynie, 279  
 na piłce, 374

przedramienia  
 na wyciągu w pozycji stojącej, 193, 196, 197, 198  
 z hantlem w opadzie tułowia, 193, 279, 280, 281  
 z taśmą, 364

tułowia  
 w leżeniu przodem, 151, 152, 154  
 w pozycji kłęzącej, 154  
 z podnoszeniem kończyn po tej samej stronie, 154  
 z podnoszeniem kończyn sekwencyjnym, 154

próba nieudana, 36

przeciążenie mięśni, 36

przenoszenie  
 ciężaru za głowę, 136  
 hantla w leżeniu, 137, 139  
 sztangi w leżeniu, 140

przetrenowanie, 39, 42, 267

oznaki, 43

zapobieganie, 43

przysiady, 223, 224, 279, 280, 281, 317, 342  
 do ławki, 225  
 pleć, 225  
 przy krześle, 335  
 z obciążeniem, 304  
 z taśmą, 355  
 z wyciskaniem nad głowę, 247  
 ze sztangą, 225

przywodzenie nogi, 223, 230, 231, 237, 238, 280, 281

## R

ramion rotacja, *Patrz:* rotacja ramion

rąbanie drewna, 241

reformer, 340

regeneracja, 37, 42, 44, 285

rękawiczki, 68, 354

rotacja ramion, 177, 184, 185  
 z taśmą, 361, 362

rotator barku, 173, 174, 361, *Patrz też:* mięśnie barków

rowerek, 279, 281

rozciąganie, 32, 50, 58, 117, 244, 251, 285, 342  
 aktywne izolowane, 78, 252, 263  
 wady, 263  
 zalety, 263

kontuzja, 252

mięśni  
 barków, 362  
 brzucha, 264  
 klatki piersiowej, 259, 264  
 łydek, 263  
 nóg, 255, 257  
 pleców, 257, 260, 264, 266  
 pośladowych, 257, 260, 266  
 ramion, 257, 259  
 ud, 262

odruch, 254

statyczne, 254  
 wady, 255  
 zalety, 254

w parach, 260  
 wady, 260  
 zalety, 260  
 zasady, 253, 258

rozgrzewka, 78, 117, 284, 311

rozpiętka, 280, 281  
 odwrotna, 175, 177, 182, 184

roztrenowanie, 44

ruchy funkcjonalne, 266



## S

sandbag, 62, 74, 305  
 schładzanie, 81, 117  
 sen, 43  
 seria, 37, 38, 39  
   liczba powtórzeń, 240, 277  
   rozgrzewkowa, 79  
 sesja treningowa, 37  
   20 minutowa, 283, 284, 285  
   krótka, 289  
   plan, 112, 271, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280  
     dla dzieci i nastolatków, 311, 314  
     dla kobiet w ciąży, 320  
     dla kobiet z dzieckiem, 323  
     dla początkujących, 278  
     dla seniorów, 330, 334  
     tworzenie, 272, 275  
   ściągnięcie, 297  
   wyciskanie, 297  
 siła mięśniowa, 37, 277  
 siłownia, 107  
   etykieta, 118, 119, 120, 121, 122  
   karnet, 111  
   obwód, *Patrz:* obwód  
   szatnia, 122  
   wybór, 108  
   zajęcia grupowe, 115, 116, 119  
   zalety, 107  
 skręty  
   bioder  
     rozciąganie pleców i pośladków, 266  
     w leżeniu na plecach, 264, 265  
   tułowia  
     na piłce, 378  
     w pozycji siedzącej, 336  
 Smitha suwnica, *Patrz:* maszyna Smitha  
 specyficzność, 37, 39  
 sprawność funkcjonalna, 252  
 sprężynowanie, 254  
 staw  
   blokowanie, 127  
   kulisty, 174  
   rozluźnianie, 251  
 stożek rotatorów, 89, 174, 175, 176, 177  
 stres, 244  
 stretching  
   PNF, *Patrz:* PNF  
   rozciąganie, 251  
 superseria, 47, 299, 300  
 suwnica Smitha, *Patrz:* maszyna Smitha

sztanga, 30, 61, 62, 63, 64, 82, 240, 345  
 gryf, 64, 65  
 obciążnik, 64  
 wyciskanie na ławce, 159, 163, 164  
 zacisk, 65, 82  
   zakup, 100  
 zakup, 100

## Ś

ściągnięcie  
 drążka wyciągu górnego, 135, 136, 137, 144,  
 145, 279, 280  
 błędy, 136, 137  
 linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej,  
 137, 145, 147  
 ściętno  
 naderwanie, 88  
 rotatorów, *Patrz:* stożek rotatorów  
 zapalenie, 127

## T

taśma gumowa, 30, 61, 68, 72, 74, 279, 353  
 konserwacja, 355  
 rodzaj, 354  
 ściągnięcie, 359  
 zakup, 105, 354  
 zużycie, 355  
 test siły górnej części ciała, 53  
 torowanie proprioceptywne nerwowo-  
 mięśniowe, *Patrz:* PNF  
 trener, 110, 113  
 certyfikat, 113, 116  
 ubezpieczenie OC, 114  
 zalety, 111  
 trening, 30, 38, 40, 49  
   aerobowy, 32  
     rozciąganie, 258  
   akcesoria, 68, 104  
   cel, 55, 97, 272, 273  
     SMART, 55, 56  
   części ciała  
     dolnej, 295, 296, 297  
     górną, 295, 296, 297  
 dwudziestominutowy, *Patrz:* sesja  
 treningowa 20 minutowa  
 dzieci i nastolatków, 308, 309  
   bezpieczeństwo, 310  
   zalety, 309  
 dzielony, 294, 296, 298, 299  
 plan, 296

## trening

- faza, 47
  - budowania masy, 46
  - odpoczynkowa, 47
  - przygotowawcza, 46
  - ruchu, 302
  - siły, 47
  - szczytowa, 47
- intensywność, 38, 304
- interwałowy, *Patrz:* HIIT
- kardio, 32, 40, 50, 58, 250, 273, 278, 284, 304
- mięśni
  - barków, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 186, 187, 245, 272
  - brzucha, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 241, 243, 248, 249, 250, 272, 278, 334, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374, 375, 376, 378
  - czworogłowych ud, 221, 232, 234, 235, 272
  - goleni, 223
  - klatki piersiowej, 155, 157, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 241, 249, 272, 369, *Patrz też:* trening mięśni tułowia
  - łydek, 222, 272
  - nóg, 220, 223, 224, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 234, 235
  - pleców, 135, 136, 137, 150, 241, 242, 244, 245, 249, 272, 336, 342, 368, 370, 371, 373, 374, *Patrz też:* trening mięśni tułowia
  - pośladkowych, 221, 223, 224, 227, 232, 241, 243, 249, 272, 374
  - przedramion, 193, 196, 197
  - ramion, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 198, 200, 201, 245, 272
  - tułowia, 241, 242, 243, 244, 245, 247, 248, 250, 334, 342, *Patrz też:* trening mięśni klatki piersiowej, trening mięśni pleców
  - sprzęt, 249
  - ud części wewnętrzne, 223, 230, 231, 237, 238
  - ud części zewnętrzne, 223, 229, 230, 237, 238
  - zginaczy kolana, 221, 235, 272
- na piłce, 367
- na siłowni, *Patrz:* siłownia
- obciążenie, 240, 276
  - malejące, 302
  - zmiana, 277
- obwodowy, 40, 303
- oporowy, *Patrz:* trening siłowy
- periodyzacja, 43, 46, 277
- program zaawansowany, 293

- przygotowania, 50, 51, 55
- push/pull, 297, 298
- rozciąganie, 258
- seniorów, 327, 329, 330, 333
  - artretyzm, 329
  - bezpieczeństwo, 328
  - korzyści, 328
  - pomoc, 332
- sesja, *Patrz:* sesja treningowa
- spalanie tłuszczu, 250
- sprzęt, 30, 61, 96, 98, 99
- systemu nerwowo-mięśniowego, 81
- w ciąży, 318
  - bezpieczeństwo, 319
  - zalety, 318
- w domu, 95, 96, 99, 104, 283
- w grupie, 115, 116
  - etykieta, 119
- z dzieckiem, 323, 324
- z rodziną, 325, 326
- triceps, 40, 41, 160, 163, 164, 166, 169, 178, 189, 192, 196, 197, 198, 200, 272, 360, 364

## U

- uginanie, 189
  - nóg, 332, 333
    - na maszynie, 279
  - przedramion, 193, 194, 279, 280, 281
    - na maszynie, 193, 197, 279
    - naprzemienne, 193, 194, 195
  - Zottmana, 196
- unoszenie
  - barków
    - z hantlami, 137, 141, *Patrz też:* unoszenie hantli
    - ze sztanga, 142
  - hantli
    - bokiem w górę, 175, 177, 179, 180, 279, 280, 281
    - w przód, 177, 180, 182
  - nogi
    - w kłęk podpartym, 223
    - w kłęk podpartym z taśmą, 357
    - w leżeniu bokiem, 223, 229, 230, 358
  - ramion, 280
    - w przód i na boki, 245
  - ramion w przód, 175
- upadek mięśniowy, 36, 37, 79
- uraz, *Patrz:* kontuzja

## W

- wałek piankowy, 31, 249  
 Wharton Jim, 263  
 Wharton Phil, 263  
 więzadła naciągnięcie, 88  
 wiosłowanie, 135, 136  
 błędy, 136  
 hantlem w opadzie tułowia, 137, 138, 242, 279, 280  
 na maszynie w pozycji siedzącej, 137, 142, 144  
 sztangą, 139  
 z rotacją, 139  
 wizualizacja, 45  
 worek sandbell, 74, 305  
 wyciąg, 72  
 dolny, 169  
 ściąganie, Patrz: ściąganie linki wyciągu dolnego  
 w pozycji siedzącej  
 górny  
 drążek, 73, 135, 137, 144, 279  
 linki, 159, 168, 169  
 ściąganie, Patrz: ściąganie drążka wyciągu  
 górnego  
 uchwyt, 73  
 w bramie krzyżowanie linek, 159, 168, 169  
 wieża, 72  
 wyciskanie, 175  
 hantli, 177, 178, 279  
 chwytem neutralnym, 179  
 na ławce, 159, 164, 165, 166  
 jednorącz z taśmą, 360  
 na maszynie, 279  
 ze skosem dodatnim, 177, 186, 187  
 poziome, 159, 166, 167, 279  
 sztangi na ławce, 159, 163, 164  
 wykroki, 74, 223, 226, 279, 280, 281, 342  
 chodzone, 227  
 do tyłu, 227  
 z obciążeniem, 248  
 z dzieckiem, 323  
 wypychanie nogami, 223, 232, 234, 235, 279, 280  
 wytrzymałość  
 krążeniowo-oddechowa, 36  
 mięśniowa, 36, 38, 39, 277

## Z

- zakres ruchu, 36, 67, 69  
 ograniczenie, 63  
 zapalenie  
 kaletki maziowej, 127  
 nerwów nadgarstka, Patrz: zespół cieśni  
 kanału nadgarstka  
 ścięgien  
 w okolicach łokcia, 127  
 zespół cieśni kanału nadgarstka, 128, 190, 191



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Trening siłowy to świetny pomysł!

W niektórych środowiskach pokutuje przesąd, że trening siłowy jest domeną niezbyt inteligentnych i niezbyt miłych facetów, którzy każdą wolną chwilę spędzają na siłowni i ochoczo wchodzą w konflikty z prawem. Tymczasem prawidłowo i konsekwentnie wykonywane ćwiczenia z obciążeniem mają cudowną moc! Pomagają zdobyć i utrzymać harmonijną sylwetkę, zwiększyć siłę i wytrzymałość, poprawić samopoczucie i pewność siebie, spowolnić, a nawet cofnąć zmiany związane z takimi podstępnymi schorzeniami jak choroby układu krążenia, cukrzyca i osteoporoza.

Niniejsza książka dostarczy Ci wiedzy, dzięki której zaczniesz ćwiczyć bezpiecznie i z natężeniem odpowiednim dla swojej sprawności. Dowiesz się, w jaki sposób trenować poszczególne partie mięśni, jak tworzyć obwody treningowe i układać kombinacje ćwiczeń pozwalające najszybciej spalać tłuszcz, by zastąpić go mięśniami. Znajdziesz tu liczne plany treningowe dla ludzi w różnym wieku i o różnych potrzebach. Z pewnością przydadzą Ci się wskazówki dotyczące właściwej techniki wykonywania ćwiczeń oraz wyboru i wykorzystywania sprzętu czy akcesoriów.

- **Kontroluj masę ciała** — trening siłowy umożliwia zastępowanie spalanego tłuszczu tkanką mięśniową.
- **Zachowaj zdrowe kości** — trening siłowy przeciwdziała osteoporozie.
- **Zwiększ siłę i wytrzymałość mięśni** — trening siłowy poprawia wydolność organizmu.
- **Polepsz stan swojego zdrowia** — trening siłowy usprawnia pracę serca i układu krążenia.
- **Popraw samoocenę i nastrój** — trening siłowy dodaje energii.

**LaReine Chabut** to znana ekspertka w dziedzinie zdrowego trybu życia, trenerka fitness, autorka świetnie sprzedających się książek, modelka i... mama. Często pojawia się przed kamerami i wypowiada na łamach najlepszych magazynów o zdrowiu i fitness w USA. Prowadzi również programy TV, dzięki którym tysiące ludzi codziennie ćwiczą. Jest autorką popularnych filmów instruktażowych ułatwiających samodzielne treningi. Prowadzi bloga *losethatbabyfat.com*.



**W tej książce znajdziesz:**

- podstawy treningu siłowego
- informacje o zasadach bezpieczeństwa, unikaniu kontuzji, postępowaniu w przypadku drobnych urazów
- sposoby wykorzystywania sprzętu na siłowni
- opis treningu siłowego w domu
- opis treningu dla dzieci, przyszłych i świeżo upieczonych mam, seniorów oraz innych grup o szczególnych potrzebach
- metody ćwiczeń w jodze i pilatesie, treningi interwałowe i wiele innych

**PO ROZUM NA...**

[www.dlabystrzakow.pl](http://www.dlabystrzakow.pl)

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

**septem**  
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystrzakow.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Helion SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [rady@dlabystrzakow.pl](mailto:rady@dlabystrzakow.pl) <http://dlabystrzakow.pl>

**Cena 39,90 zł**

ISBN 978-83-283-2768-9



9 788328 327689