

Trening siłowy dla bystrzaków

Jeżeli chcesz się zajmować podnoszeniem ciężarów, zacznij od oddzielenia prawdy od fikcji. Nie dopuszczaj do tego, by zasłyszane gdzieś opowieści powstrzymywały Cię przed odwiedzaniem siłowni. Weź pod uwagę to, że kupując do domu nieskomplikowany sprzęt treningowy i współpracując z wykwalifikowanym trenerem osobistym, szybciej zrealizujesz swoje cele dotyczące formy fizycznej. Stosuj się również do podstawowych zasad etykiety, gdy współpracujesz z trenerem i odwiedzasz siłownię. Zapoznaj się także z nazwami mięśni — dzięki tej wiedzy poruszanie się w świecie treningu siłowego przyjdzie Ci z większą łatwością.

Obalanie mitów dotyczących podnoszenia ciężarów

Nie pozwól, by rozmaite opowieści na temat treningu siłowego powstrzymały Cię przed chodzeniem na siłownię. Przyjrzyj się owym popularnym mitom oraz faktom pozwalającym odczarować te niestworzone historie — w ten sposób zdobędziesz wiedzę i pewność siebie, które pomogą Ci zabrać się za podnoszenie ciężarów:

Mit	Prawda
Podnoszenie ciężarów sprawi, że dorobisz się ogromnych mięśni, chyba że będziesz trenować z niewielkim obciążeniem.	Twoje koszule mogą zacząć trzeszczeć w szwach z powodu nadmiernie rozbudowanych mięśni tylko w sytuacji, w której regularnie trenujesz z olbrzymim obciążeniem, a na dokładkę Twoje geny umożliwiają rozwinięcie ogromnych mięśni.
Jesteś jedyną osobą, która spogląda zdezorientowana na sprzęt stojący na siłowni.	Nikt nie rodzi się z umiejętnością obsługi maszyny do wspomaganych pompek na poręczach lub wiedzą dotyczącą tego, jak wykonywać odwrotne rozpiętki! Sprzęt używany podczas treningu siłowego może wprowadzić w zakłopotanie nawet posiadaczy najtęższych umysłów.
Podnoszenie ciężarów jest niebezpieczne.	Gdyby doktor Ruth spróbowała wycisnąć nad głowę sztangę ważącą 150 kilogramów, byłoby to niebezpieczne. Jeśli jednak zachowasz prawidłową technikę i zrobisz użytek ze zdrowego rozsądku, najprawdopodobniej zdołasz uniknąć wszelkich kontuzji.
Dzięki ćwiczeniom na uda zyskasz smukłe nogi, a trening mięśni brzucha pomoże Ci zrzucić tłuszcz zgromadzony w okolicach talii.	Nie da się zredukować zapasów tłuszczu w określonej części ciała, wykonując ćwiczenia, które zmuszają do wysiłku znajdujące się tam mięśnie. Coś takiego jak miejscowe spalanie tkanki tłuszczowej po prostu nie istnieje.
Podnoszenie ciężarów nie pomoże Ci w utracie zbędnych kilogramów.	Trening siłowy to kluczowy element walki z tkanką tłuszczową. Rozwijanie mięśni to jedyny sposób pozwalający zintensyfikować Twój metabolizm, dzięki czemu na dobre pozbędziesz się tłuszczu.
Wolne ciężary są dla mięśniaków, a maszyny — dla początkujących.	Sala z wolnymi ciężarami na siłowni nie jest wcale pomieszczeniem wyłącznie dla kulturystów; początkujący są tam mile widziani i powinni zadbać o to, żeby nauczyć się, jak korzystać z hantli i sztang.

Pomoce treningowe

Akcesoria wykorzystywane podczas treningu siłowego mogą budzić strach. Na szczęście nie potrzebujesz zbyt wielu rzeczy i nie musisz na nie wydawać zawrotnych kwot. Przyjrzyj się poniższym punktom — dzięki wymienionym elementom łatwiej będzie Ci realizować treningi.

- ✓ **Regulowana ławka:** Chociaż istnieją dziesiątki ćwiczeń, które możesz wykonywać, korzystając wyłącznie z hantli, ławka treningowa zapewni Ci zdecydowanie więcej możliwości.
- ✓ **Rękawiczki treningowe:** Dzięki takim rękawiczkom będziesz pewniej trzymać ciężary, ochronisz skórę rąk, a na dodatek będziesz wyglądać dokładnie tak jak profesjonalści.
- ✓ **Wsparcie trenera osobistego:** Dobry trener może Ci pomóc w błyskawicznym zdobywaniu wiedzy — niewykluczone, że w ciągu kilku sesji przekaze Ci wskazówki techniczne, z których będziesz korzystać przez całe życie.
- ✓ **Ekspander:** Tego typu akcesoria bez problemu mieszczą się w torbie podręcznej lub w szufladzie Twojego biurka w pracy, a na dokładkę można z nimi zrealizować niezwykle skuteczną sesję.
- ✓ **Dziennik treningowy:** Kontrolując szczegóły dotyczące swoich treningów, zyskasz cenne informacje zwrotne oraz motywację do dalszej pracy nad formą.

Jak znaleźć trenera lub trenerkę?

Indywidualne wskazówki treningowe przydadzą się każdemu, kto podnosi ciężary — korzyści zapewni Ci nawet wynajęcie fachowca na kilka sesji, dzięki którym zaczniesz stawiać pierwsze kroki w świecie treningu siłowego. Oto lista rzeczy, na które trzeba zwracać uwagę w trakcie poszukiwań trenera:

- ✓ **Certyfikaty:** Twój trener powinien dysponować stosownymi dokumentami wystawionymi przez uznane organizacje.
- ✓ **Osobowość, która będzie pasować do Twojego charakteru:** Czy wolisz cheerleaderkę, czy raczej wojskowego instruktora musztry?
- ✓ **Umiejętność przekazywania wiedzy:** Twoja trenerka może mieć doktorat z fizjologii i być sympatyczniejsza od Oprah Winfrey, ale czy zdoła Ci pokazać, jak prawidłowo wykonywać pompki?
- ✓ **Gotowość poświęcenia Ci uwagi:** Fachowiec nie powinien wręczać tego samego grafiku treningowego sześćdziesięcioletniej kobiecie i wyczynowemu hokeiście. Podczas Waszych sesji Twój trener ma skupiać uwagę na Tobie, a nie na pisaniu SMS-ów czy flirtowaniu z innymi osobami odwiedzającymi siłownię.

Jak być dobrym klientem dla trenera osobistego?

Gdy opłacasz usługi trenera osobistego, wykaż się podczas Waszych sesji inicjatywą i postępuj jak pełen dobrych chęci klient, z którym świetnie się współpracuje. Aby zachować jak najlepsze relacje ze swoim trenerem, stosuj się do następujących zasad:

- ✓ **Dbaj o punktualność.** Trenerzy to profesjonaliści, którzy mają wypełnione po brzegi harmonogramy dnia i sporo rachunków do zapłacenia — okaż zatem tym osobom uprzejmość.
- ✓ **Prezentuj pozytywne nastawienie.** Twój trener nie musi mieć wcale ochoty na to, by wysłuchiwać Twoich narzekań na szefa lub otrzymany właśnie mandat.
- ✓ **Słuchaj swojego trenera.** Jeśli instruktor zaleca Ci wykonywanie w serii 12 powtórzeń, nie mów: „Ale mój makler powiedział, że mam robić w serii czterdzieści powtórzeń”.
- ✓ **Zabieraj głos.** Nie obawiaj się zapytać o to, dlaczego masz ściągać drążek wyciągu górnego do klatki piersiowej, a nie do pępka.

Respektowanie etykiety związanej z treningiem siłowym

Na siłowni istnieją zasady, do których powinni się stosować wszyscy użytkownicy obiektu. Gdy zrozumiesz już, czego oczekują od Ciebie inni, poczujesz większą pewność siebie. Aby zadbać o właściwe zachowanie podczas podnoszenia ciężarów, stosuj się do poniższych reguł:

- ✓ **Dziel się sprzętem.** Nie urządzaj sobie drzemki na maszynie, z której nie korzystasz.
- ✓ **Ogranicz stękanie do minimum.** Siłownia nie jest może biblioteką publiczną, ale nie ma też powodu, by rozbrzmiewały tam odgłosy kojarzące się z wrestlingiem.
- ✓ **Odłóż ciężary na ich miejsce na stojaku.**
- ✓ **Nie okupuj dystrybutora z wodą pitną.** Jeżeli widzisz za sobą kolejkę dłuższą niż sznurek chętnych próbujących kupić bilety na mecze World Series, nie zabieraj się za napełnianie swojej butelki.
- ✓ **Nie wnoś na salę treningową swojej torby.** Zrób użytek z tych dużych pojemników stojących w szatni, zwanych szafkami.
- ✓ **Zachowaj swój pot dla siebie.** Noś ze sobą ręcznik i wycieraj używane przez siebie ławki czy maszyny.
- ✓ **Nie traktuj szatni jak własnej łazienki.** Nikt nie będzie miał ochoty zawierać bliższej znajomości z Twoimi włosami zostawionymi w odpływie.

Język wykorzystywany przez trenerów: nazwy najważniejszych mięśni

Aby stworzyć plan skutecznej sesji treningowej, nie musisz biegle posługiwać się językiem stosowanym podczas zawodów kulturystycznych, ale będzie Ci potrzebna podstawowa wiedza dotycząca popularnych pojęć wykorzystywanych w świecie treningu siłowego. Zapoznaj się z przedstawionymi poniżej terminami, żeby lepiej rozumieć swojego trenera oraz wszelkie materiały instruktażowe dotyczące podnoszenia ciężarów.

Slang	Tłumaczenie
Mięśnie piersiowe	Klatka piersiowa
Mięśnie czworoboczne	Górna część pleców
Mięśnie najszerze grzbietu	Środkowa część pleców
Mięśnie naramienne	Barki
Bicepsy	Przednie części ramion
Tricepsy	Tylne części ramion
Muskulatura brzucha	Przednia część tułowia
Mięśnie pośladkowe	Tyłek
Mięśnie czworogłowe ud	Przednie części ud
Mięśnie zginacze kolana	Tylne części ud