

PERFEKCYJNY WYGLĄD



Kulturystyka i fitness

**Osiągnij wymarzoną sylwetkę
w naturalny sposób w ciągu
6 tygodni!**


**ZŁOTE
MYŚLI**

Tomasz Rychlik

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 25.11.2006

Tytuł: Kulturystyka i fitness

Autor: Tomasz Rychlik

Wydanie III

ISBN: 83-7521-106-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Justyna Mroczkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
2.1. Czym jest TRENING?.....	6
2.2. Rodzaje treningów.....	7
2.2.1. Trening na rozwój masy mięśniowej (masowy).....	7
2.2.2. Trening na rzeźbę.....	8
2.2.3. Trening na rozwój siły.....	9
2.2.4. Trening domatora.....	9
2.3. Zasady dobrego treningu.....	12
2.3.1. Rozpisywanie cykli treningowych.....	12
2.3.2. Rozgrzewka.....	13
2.3.3. Przeciążanie mięśni i ciągły ich rozwój.....	14
3.1. Słowniczek.....	15
3.2. Plany dla początkujących (lub dawno nie ćwiczących).....	16
3.2.1. Plan treningowy dla początkujących (czas trwania - 6 tygodni).....	16
3.3. Plany dla budujących masę mięśniową.....	17
3.3.1. Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	17
3.3.2. Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 4 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	18
3.4. Plany dla budujących siłę.....	20
3.4.1. Plan treningowy na rozwój siły na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	20
3.5. Plany dla rzeźbiących i redukujących tkankę tłuszczową.....	22
3.5.1. Plan treningowy na rzeźbę i redukcję tłuszczu na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	22
3.6. Opis ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe.....	24
3.6.1. Wstęp.....	24
3.6.2. Rozgrzewka.....	24
3.6.3. Ćwiczenia na klatkę piersiową.....	25
3.6.4. Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe ramienia (bicepsy).....	31
3.6.5. Ćwiczenia na mięśnie trójgłowe ramienia (tricepsy).....	36
3.6.6. Ćwiczenia na mięśnie naramienne (barki).....	41
3.6.7. Ćwiczenia na mięśnie pleców (grzbiet).....	44
3.6.8. Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud.....	49
4.1. Podstawy.....	54
4.1.1. Białka.....	55
4.1.2. Węglowodany.....	56
4.1.3. Tłuszcze.....	57
4.1.4. Witaminy i minerały.....	57
4.1.5. Woda.....	58
4.2. Dieta na masę i siłę.....	58
4.2.1. Założenia.....	58
4.2.2. Przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg):.....	58
4.2.3. Inny przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg):.....	59
4.3. Dieta na rzeźbę i redukcję tłuszczu.....	59
4.3.1. Założenia.....	59
4.4. Posiłek potreningowy.....	60
6.1. Suplementy uzupełniające dietę.....	64
6.2. Suplementy specjalne.....	66

1. Wstęp

Z tego ebooka dowiedziecie się wszystkiego, co jest potrzebne, aby zacząć pracować nad swoją sylwetką. Wygląd w ogromnym stopniu decyduje o powodzeniu w naszym życiu. Osoby fizycznie atrakcyjne są lepiej postrzegane przez pracodawców i mają większe powodzenie u płci przeciwnej. Niestety praca nad sylwetką wydaje się dość skomplikowana, gdyż nie wystarczy tylko chodzić na siłownię czy basen i oczekiwać, że smukła linia wykształci się sama. Należy przestrzegać specjalnej diety oraz systematycznie uczęszczać na treningi. Aby osiąść samodzielnie wiedzę, która umożliwi nam osiągnięcie wymarzonego celu, należałoby przeczytać dziesiątki książek oraz stracić miesiące na popełnianiu błędów na siłowni. Dlatego napisałem ten poradnik, aby streścić najważniejsze informacje oraz w prosty i skuteczny sposób przekazać wam wiedzę, która jest niezbędna dla wyćwiczenia idealnego ciała.

Każdy z nas ma inną budowę ciała, jednak możemy pogrupować sylwetki na trzy rodzaje: szczupłe, muskularne i otyłe. Wpływ na rodzaj sylwetki (oczywiście zakładając, że dana osoba jeszcze nie zaczęła ćwiczyć) ma przemiana materii. Im wolniejsza, tym łatwiej przybieramy na wadze (w dużej mierze tłuszczowej). Każdy z nas ma podobne wyobrażenie sylwetki idealnej. Na początku przygody z siłownią powinniśmy określić, jaki rodzaj sylwetki posiadamy, dzięki czemu będziemy mogli ustalić, jaki tryb treningowy obierzemy. Osoby szczupłe (z szybką przemianą materii) powinny się skupić na wysokokalorycznej diecie (gdyż im odkładanie się sporej tkanki tłuszczowej nie grozi) oraz treningowi na rozwój masy mięśniowej, osoby środka (czyli najlepsza możliwość przy

1. Wstęp

kształtowaniu ciała dla mężczyzn – optymalna przemiana materii) mogą zdecydować, czy chcą już tylko rzeźbić uzyskaną genetycznie masę mięśniową, czy budować jeszcze większą muskulaturę. Otyli natomiast dążyć będą do całkowitej redukcji tłuszczu, stosując trening na rzeźbę i specjalną dietę.

Trening kulturystyczny możemy zaczynać w wieku 15-16 lat, gdy nasz organizm jest już podstawowo dobrze wykształcony. Rozpoczęcie ćwiczeń w młodszym wieku jest niewskazane, może doprowadzić do wielu schorzeń, które ujawniać się będą w przyszłości. Osoby, które nadal rosną, powinny unikać ćwiczeń w pozycji stojącej, gdyż narażają kręgi na przeciążenia, mogące powodować skrzywienia kręgosłupa oraz hamować wzrost.

2. Trening

2.1. Czym jest TRENING?

Trening kulturystyczny bądź fitness polega na doprowadzeniu mięśni do oczekiwanego przez nas stanu. Bardzo ważne jest, aby rozumieć biologiczny rozwój mięśni. Osoby zainteresowane rozwojem masy mięśniowej muszą zdawać sobie sprawę, że proces ten polega na odbudowywaniu mikrouszkodzeń w tkance mięśniowej, które powstały w wyniku naderwania ich (poprzez duże ciężary) podczas treningu. Wiedząc o tym, iż nasze mięśnie muszą być przeciążane, musimy doprowadzić je w serii do takiego stanu, aby nie mogły wykonać już żadnej pracy. Dopiero kolejne powtórzenia umożliwi im przerwa (najczęściej wynosząca 60-120 sekund). Nie możemy przeciążyć mięśni w pierwszej serii, gdyż w ostatniej nie mielibyśmy już sił wykonać poprawnie założonej wcześniej ilości powtórzeń. Dlatego całą swoją energię powinniśmy wykorzystać w ostatniej i przedostatniej serii. Złotą zasadą w pracy nad przyrostami jest łamanie granicy bólu i wytrzymałości. Kiedy nie jesteśmy skupieni, wydawać nam się może, że to, co zrobiliśmy, jest już szczytem naszych możliwości. Jednak wystarczy trochę samozaparcia, aby wykonać jeszcze jedno do dwóch powtórzeń. Te ostatnie, wyciśnięte z ostatnią kroplą potu, są kluczowe w rozwoju masy mięśniowej, wtedy mięsień jest wyczerpany maksymalnie.

Osoby rzeźbiące się nie mają tego problemu, ponieważ w ich treningu liczy się przede wszystkim technika (nie używa się tu dużych ciężarów) oraz dynamika. Ponieważ dla osoby otyłej liczy się

2.1. Czym jest TRENING?

redukcja tłuszczu, trening powinien być wyczerpujący i koniecznie zakończony 15-30 minutami ćwiczeń areobowych (jazda na rowerku, bieganie, skakanka etc.).

2.2. Rodzaje treningów

2.2.1. Trening na rozwój masy mięśniowej (masowy)

Jest to trening, dzięki któremu powiększa się masa mięśniowa oraz rośnie siła. Aby nasze mięśnie rosły, ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu, gdyż potrzebują one dużo czasu na odbudowę włókien, które zostały naderwane podczas treningu. Następnie trzeba im dać też sporo czasu na nadbudowę (która powoduje wizualne powiększenie się mięśnia). Wszystko to trwa około 5-6 dni. Dodatkowy dzień odpoczynku wyjdzie nam tylko na dobre. Trening na masę powinien opierać się na dużych ciężarach, staramy się doprowadzić do załamania mięśnia w maksymalnie 12 powtórzeniach w ostatniej serii. Łączymy duże partie mięśniowe (klatki, pleców, nóg) z małymi (biceps, triceps, barki). Najpierw ćwiczymy duże partie, a następnie małe, gdyż zmęczenie najpierw małych partii np. bicepsa wpłynie ujemnie na efektywność treningu dużych partii np. pleców. Najważniejszą chyba sprawą, o której wiele osób zapomina, jest dokładność. Istotną rzeczą jest tzw. "czucie" mięśnia. Wykonujemy powtórzenia wolno i dokładnie, skupiając się wyłącznie na ćwiczeniu. Pamiętajmy również o oddechu, na jedno powtórzenie przypada wydech i wdech: podczas wyciskania (stresu) robimy wydech! Ćwiczymy dość krótko (45-70 minut), gdyż po tym czasie poziom hormonu wzrostu w naszej krwi obniża się i dopada nas katabolizm. Dlatego starajmy się, by nasze treningi były krótkie, ale bardzo intensywne. W planach masowych stosujemy kilka zasad, dzięki którym umożliwiamy jeszcze lepszy rozwój umięśnienia:

2.2. Rodzaje treningów

Progresja – jest to zwiększanie obciążenia wraz ze zmniejszaniem ilości powtórzeń, np. mamy wykonać cztery serie wyciskania sztangi na ławce. W pierwszej serii wykonujemy 12 powtórzeń po 50kg, w drugiej 10 powtórzeń po 55kg, a w trzeciej i czwartej 8 powtórzeń po 60kg. Daje to bardzo wymierne efekty w przeciążaniu mięśni. Progresję stosujemy wyłącznie w ćwiczeniach podstawowych / złożonych (takich jak wyciskania sztangi i hantli, martwe ciągi, przysiady, unoszenie sztangi itp.) W żadnym wypadku nie powinno się stosować tej metody przy ćwiczeniach na maszynach i wyciągach.

Wymuszone powtórzenia – są to ostatnie powtórzenia w serii, których nie bylibyśmy w stanie wykonać samodzielnie, dlatego pomaga nam w ich wykonaniu partner. Najczęściej są to 1-3 ostatnie powtórzenia w ostatniej serii ćwiczenia. Pamiętajmy, aby partner nie wykonał całej pracy za nas, tylko delikatnie pomógł.

2.2.2. Trening na rzeźbę

Gdy już osiągniemy maksymalną masę mięśniową, nie wygląda ona nigdy doskonale. Aby mięśnie nabrały kształtów, należy je rzeźbić, niewiele osób decyduje się na taki krok, gdyż wiąże się to z zaprzestaniem rozwoju mięśnia - wszyscy chcemy rosnąć, a nie stać w miejscu.

Kolejnym powodem (znacznie częstszym) jest to, iż nasze mięśnie są pokryte dużą ilością tłuszczu, który należało by usunąć z organizmu. Co więc należy robić? Już wyjaśniam! Aby spalić tłuszcz oraz rzeźbić mięśnie, należy znacznie zwiększyć ilość powtórzeń. Musimy zmusić nasz organizm, aby spalał tłuszcz! Dlatego w wyżej rozpisanym treningu zwiększamy ilość powtórzeń, - zamiast zapisu np. 12, 10, 8, 8 robimy 20, 17, 14, 14. Każdą partię ćwiczymy dwa razy w tygodniu! Dobieramy mniejszy ciężar, aby szybko i dynamicznie wykonywać

2.2. Rodzaje treningów

powtórzenia, zmniejszamy też znacznie przerwy między seriami. Dla małych partii robimy 30-sekundowe, a dla dużych partii 60-sekundowe przerwy.

I najważniejsze: po każdym treningu przeznaczamy minimum 30 minut na ćwiczenia na rowerku, biegi itp. z dużą intensywnością (pot ma z nas lecieć ciurkiem!). Dieta oczywiście powinna być specjalna, ale o tym napiszę dalej.

2.2.3. Trening na rozwój siły

Zdarza się, że chcemy wypracować sobie większą siłę (nawet przekładamy rozwój siły nad rozwój masy mięśniowej). Kiedy zastosujemy rozpisany wyżej trening, nasza siła również będzie rosła, ale nie będzie priorytetem. Możemy zastosować trening, dzięki któremu głównie rosła będzie siła. Nie zaleca się go początkującym, ponieważ jest bardzo trudny - ćwiczymy prawie na maksymalnych ciężarach. Zasada jest podobna jak w treningu na masę: ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu. Zmniejszają się ilości powtórzeń, a zwiększają ciężary. Ilość powtórzeń nie powinna być większa niż 8. W ćwiczeniach złożonych (gdzie pracuje większa ilość mięśni i stawów, np. w wyciskaniu na ławce sztangi) konieczne jest zastosowanie progresji, w naszych planach treningowych przedstawia się ona najczęściej 8,6,4,4 / 8,6,4,2 / itp. Jak widać schodzimy mocno w dół z ilością powtórzeń w serii.

2.2.4. Trening domatora

Nie każdy posiada dostęp do profesjonalnej siłowni i nie każdego stać na zakup własnego sprzętu. Wtedy pozostaje trening w domu bez specjalistycznych przyrządów. W tej sytuacji możliwości rozwojowe są utrudnione i trudno będzie znacznie rozbudować masę

2.2. Rodzaje treningów

mięśniową. Jednak istnieją ćwiczenia, dzięki którym, wykorzystując głównie masę własnego ciała, można wypracować całkiem ładną sylwetkę. Jedynym zakupem, jakim warto zrobić (zakładając oczywiście, że nie stać nas na profesjonalny sprzęt lub nie możemy sobie pozwolić na zakup ławeczki lub atlasu) jest ekspander. Ekspander są to dwa uchwyty połączone mocną, ale rozciągliwą sprężyną (lub kilkoma sprężynami), dzięki której możliwe jest ćwiczenie mięśni przez rozciąganie sprężyny na różne sposoby. Oczywiście nie jest on obowiązkowy, jednak bardzo przydatny, a przy tym niedrogi. Bardzo dobrym przyrządem jest drążek, umożliwia on ćwiczenie mięśni pleców oraz bicepsów. Można również zakupić za kilkanaście – kilkadziesiąt złotych drążek mocowany do futryny drzwi, jednak wydaje mi się, że nie powinno być problemu ze znalezieniem drążka w najbliższym otoczeniu. Wiadomym jest, że aby mięśnie rosły, należy je stale przeciążać i zwiększać wymagania. Osiągniemy to poprzez zwiększanie ilości powtórzeń i ciężaru tak jak w treningu na siłowni, z tym że tutaj nie mamy ciężarów. Możemy je zastąpić dowolnym obciążeniem włożonym do plecaka (bardzo przydatne przy przysiadach, podciąganiu się na drążku i pompkach). Zapisujmy codziennie, ile powtórzeń zdołaliśmy zrobić i na następnym treningu wykonujemy o 1-2 powtórzenia więcej. Na kolejnym treningu zwiększmy ciężar, aby znów zrobić tę samą ilość powtórzeń co w pierwszym treningu i tak dalej. Ćwiczmy co 2-3 dni tym samym treningiem, najlepiej wszystkie partie ciała lub podzielone na dwie sesje (np. w poniedziałek: plecy, biceps, triceps; środa: klatka, nogi, brzuch; piątek: to co w poniedziałek; niedziela - to co w środę i od wtorku znów od początku).

Ćwiczenia na mięśnie pleców:

- Podciąganie się na drążku szerokim uchwytem (dobre ćwiczenie na szerokość pleców).

2.2. Rodzaje treningów

- Podciąganie się na drążku wąskim nachwytem (środkowe partie pleców).
- Podciąganie się na drążku podchwytem (mięśnie pleców oraz biceps).
- Rozciąganie ekspandera w siadzie, z jedną rączką przymocowaną do np. ściany (wiosłowanie).

Ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej:

- Pompki, stopy na ziemi, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce poziomej).
- Pompki, stopy na krześle, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce skośnej).
- Pompki na dwóch krzesłach (odpowiednia technika ćwiczy mięśnie klatki piersiowej).
- Rozciąganie ekspandera (sprężyny za plecami, ręce wyciągnięte w bok, nie zginając rąk w łokciach, prostujemy przed sobą ręce)

Ćwiczenia na mięśnie nóg:

- Przysiady (na dwóch nogach lub na jednej).
- Wspięcia na palce (na dwóch nogach lub na jednej).

Ćwiczenia na bicepsy:

- Podciąganie się na drążku uchwytem (odpowiednia technika, skupienie się na bicepsach).
- Uginanie ekspandera (jedna końcówka przymocowana do ziemi lub pod stopą, drugą uginamy ramię jak przy uginaniu ramienia z hantlą).